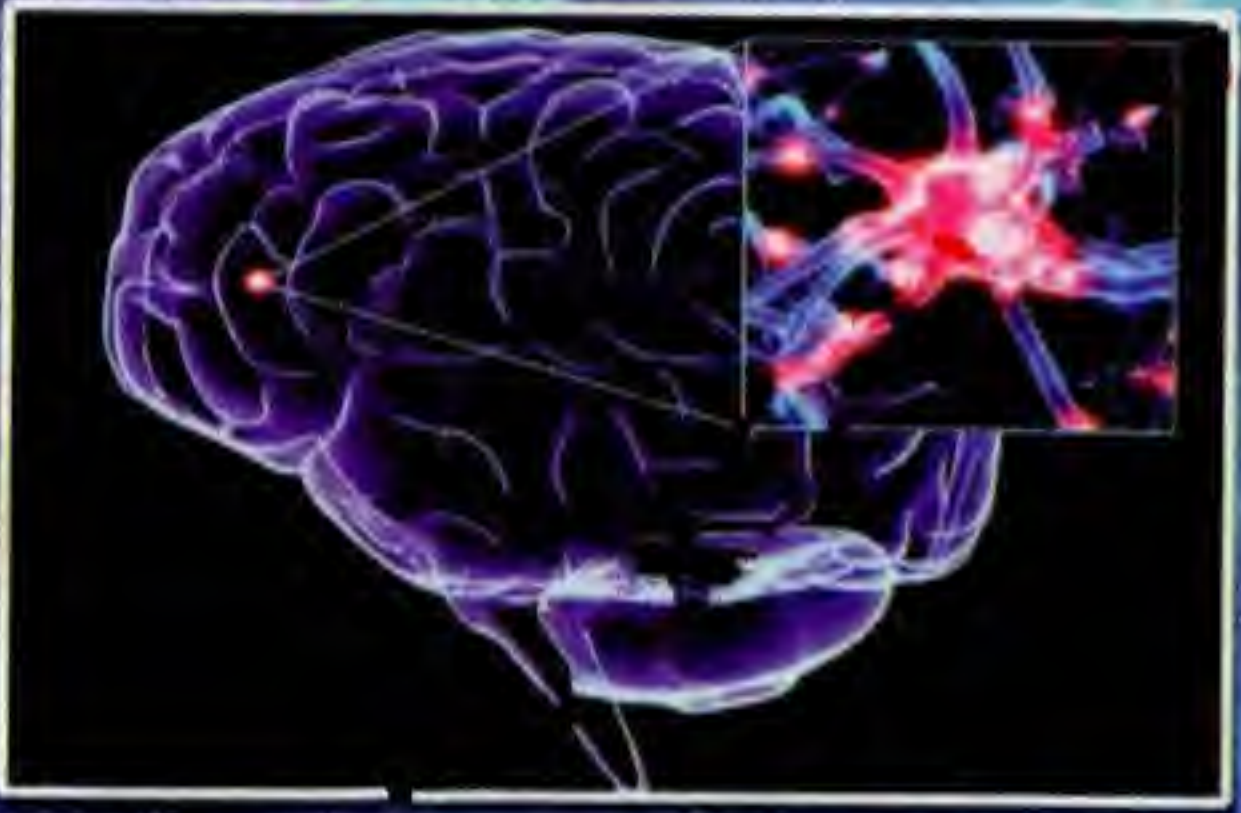
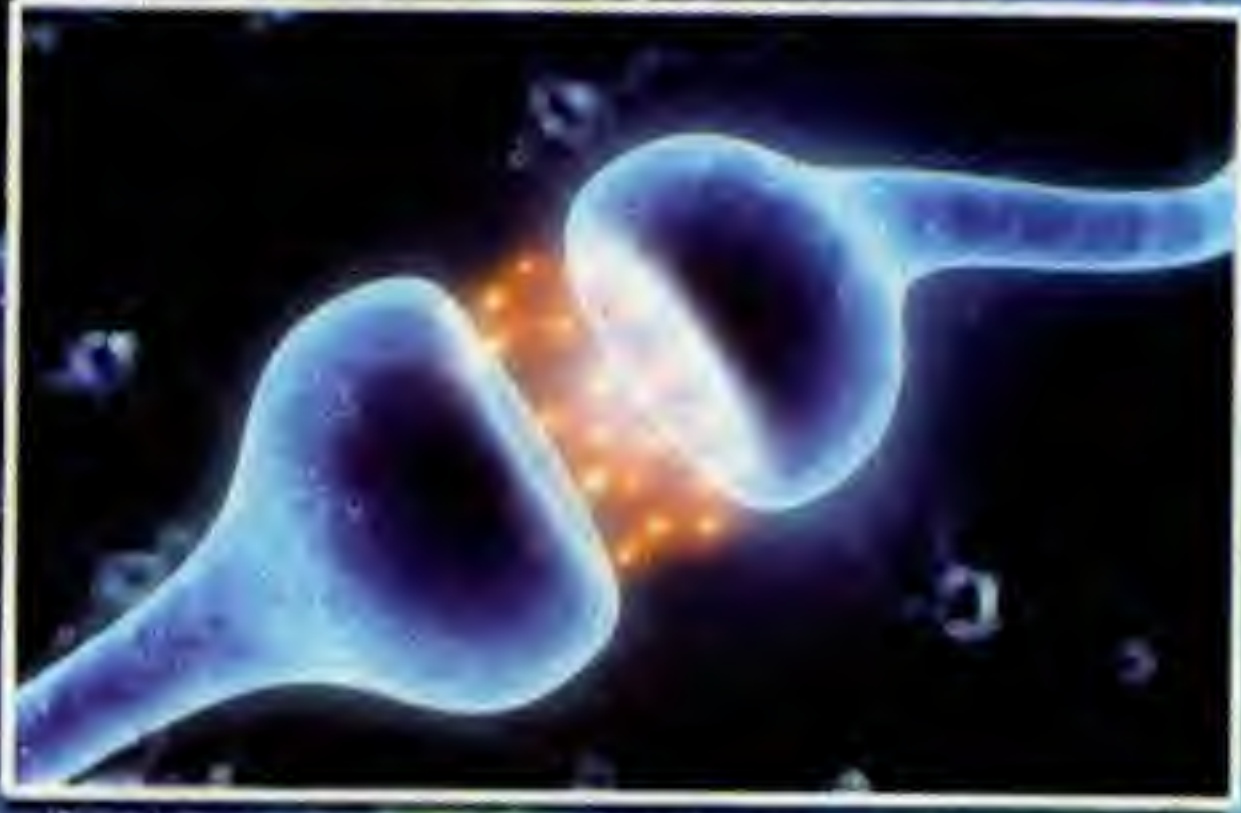


یہ بچہ ہند کو خدا لے جاتا ہے  
اور ہند کو خدا سے ملا دیتا ہے

# روحانی ڈائجسٹ

مئی ۲۰۱۵ء



موت کے بعد زندگی کے سائنسی ثبوت...

انسانی شعور موت کے بعد بھی کائنات میں موجود

رہتا ہے...

کوانٹم فزکس انسان کے باطنی وجود کی تلاش میں....

## PDFBOOKSFREE.PK



اس QR Code کو اپنے اسمارٹ فون سے Scan کیجیے  
اور براہ راست روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ پر آئیے۔

www.roohaniidigest.net

www.pdfbooksfree.pk

قیمت 80 روپے

مئی ۲۰۱۵ء

روحانی ڈائجسٹ





جلد: 37 شماره: 6

مئی 2015ء / رجب 1436ھ

فی شماره: 80 روپے

# روحانی ڈائجسٹ

ممبر: آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی

سالانہ خریداری کی شرح

پاکستان (بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک) ... سالانہ 850 روپے  
بیرون پاکستان کے لیے ..... سالانہ 70 امریکی ڈالر

خط کتابت کا پتہ

1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600

پوسٹ بکس 2213

فون نمبر: 021-36685469

فیکس: 021-36606329

ای میل / فیس بک / ویب سائٹ

roohanidigest@yahoo.com

digest.roohani@gmail.com

facebook.com/roohanidigest

www.roohanidigest.net

سرپرست اعلیٰ

ابداً الحیۃ قلندرنا ابنا اولیائہ

چیف ایڈیٹر

خواجہ شمس الدین عظیمی

نیجنگ ایڈیٹر

اکبر وقار یوسف عظیمی

پی ایچ ڈی - کراچی یونیورسٹی

اعزازی معاون

سہیل احمد

پبلشر، پرنٹر، ایڈیٹر: ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی

مقام اشاعت: 1-D, 1/7، ناظم آباد کراچی 74600



59



روحانی ڈائجسٹ



روحانی ڈائجسٹ  
ماہنامہ  
www.urbanspirit.com

17

17

23

67

### اس ماہ بطور خاص.....

#### روح کا انتقام

برصغیر میں لیلیٰ مجنوں، شیریں فرہاد، ہیر رانجھا کی  
داستانیں زبان زد عام ہیں اسی طرح ”پیرلین جین“ کی  
کہانی اسکاٹ لینڈ کی مشہور لوک داستانوں میں سے ایک  
ہے، تین سو پچاس برس گزر جانے کے باوجود بھی یہ کہانی  
اسکاٹ لینڈ میں ہر خاص و عام کو یاد ہے،

59.....❖❖❖

#### ثواب یا گناہ

معاشرے کی بے انصافیوں میں جکڑے ہوئے  
ایماندار اور محنتی نوجوان کا دردناک قصہ۔

67.....محمد علی جمال زادہ

عقل حیران ہے، سائنس خاموش ہے.....

ناسٹر ڈیکس۔ وہ شخص جو آنے والا کل دیکھ سکتا تھا۔

سولہویں صدی میں کبھی گئی حیران کن پیشین گوئیاں

39.....❖❖❖

زمان و مکان کے تانے بانے میں.... روح کی تلاش

موت کے بعد زندگی کے سائنسی ثبوت۔

انسانی شعور موت کے بعد بھی کائنات میں موجود رہتا ہے۔  
کوانٹم فزکس انسان کے باطنی وجود کی تلاش میں....

ابن وصی 15.....

ہم کون ہیں....؟

ان قوموں سے سبق لیا جائے جو اپنی شناخت پر فخر کرتی ہیں۔

وسعت اللہ خان 29.....

غلط زبان گوارا، بد تہذیب زبان نا منظور

اردو کسی زبان کا نام نہیں، اردو ایک تہذیب کا نام ہے۔

رضا علی عابدی 32.....

#### ماسٹڈ قلنسیس

مغربی دنیا میں ماسٹڈ قلنسیس کی ٹیکس کو بہت تیزی سے

عملی زندگی میں اپنایا جا رہا ہے۔

شبابینہ جمیل 23.....



نور الہی نور نبوت.... اللہ اور اُس کے رسول کا فرمان....  
 خواجہ شمس الدین عظیمی 08....  
 صدائے جس.... انسانی زندگی مادی جسم کے فنا ہونے کے بعد ختم نہیں ہوتی۔ خواجہ شمس الدین عظیمی 09....  
 حق الیقین.... یقین، توکل اور استغنا کرنے والوں کو سچی خوشی اور اطمینان حاصل ہوتا ہے۔ ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی 11....

51



کیا آپ یقین کریں گے کہ سینکڑوں کلوڑنی پتھر پانی پر تیر سکتا ہے...؟ لیکن یہ حقیقت ہے یہ کوئی کرامت نہیں بلکہ قدرت کا ایک عجوبہ ہے۔

جراثیم.... مصیبت یہ تھی کہ میں جہاں بھی نظر ڈالتا تو مجھے جراثیم کی صورت میں موت نظر آتی.... گل نوخیز اختر 35....

جیلانی بانو 75....



گور بخش سنگھ 83....

جستی حبائتی زندگی.... زندگی کا ایک رخ یہ بھی ہے۔ آپ جتی کہانیوں پر مشتمل سلسلہ 99....  
 دورانِ ملازمت مسائل کو فہم و فراست سے دور کریں...  
 سحرش شہزاد 107....



111

بچپن کے کسی واقعے کے انسان پر گہرے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔



صائمہ علی 115....

تھوڑی سی سمجھداری سے ساس بھوکارشتہ مثالی ہو سکتا ہے....

تھائی رائیڈ گلینڈ بچوں کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں.... راشدہ عفت میسوریل کہیں فارمیلتھ 125....

پلاسٹک کی اشیاء کا محفوظ استعمال.... غیر معیاری پلاسٹک ماحولیاتی آلودگی کا سبب.... سارہ اسد 127....



55  
 عالمی امن روز

دلچسپ خبریں، حیرت انگیز واقعات اور ایجاوالت

یہ ہے پاکستان



179

سکھ مذہب کا مقدس ترین مقام....

89



ایک لڑکی کی کہانی جسے روحانی راہوں پر چلنا تھا۔





151

بالوں کی چمک اور مضبوطی برقرار رکھنے کے لیے چند کارآمد نسخے۔

درخشاں مقصود.... 151

محمد عمران مغل.... 135

رابعہ امین.... 139

ردا۔ جہاد.... 147

بلوغت کا نازک اور حساس دور.... تربیت و اولاد....

دار چینی.... ذائقہ بھی، علاج بھی....

کمیرا.... ایک منفرد سبزی.....



131

ٹینشن سے مراد وہ حالت ہے جب کسی کو کسی مسئلے کا حل نہ مل رہا ہو۔ جس کے باعث

اس کے اندر مایوسی اور ناامیدی کے جذبات پروان چڑھنے لگتے ہیں۔ کشور کنول.... 131

طبی مشورے.... برص کی علامات اور علاج..... حکیم عادل اسماعیل.... 153

گھر کا معالج.... ایسے مسائل جن کا حل ہمارے کچن میں موجود ہے.... ❖❖❖.... 155

اشرف باجی کے ٹوٹکے.... روزمرہ زندگی میں کام آنے والے گھریلو نسخے.... اشرف سلطانہ.... 157

کیفیات مراقبہ.... مراقبہ کے دوران مختلف کیفیات کا احوال.... ❖❖❖.... 163

143

دہی کھانوں کو لذت دینے کے علاوہ بے شمار غذائیت کا بھی حامل ہے۔ دہی ہاضم ہونے کے باعث

کھانوں کو ہضم کرنے میں معاون ہے۔ شائستہ سلیم.... 143

خطبات عظمیٰ.... دنیا میں ایسا کوئی علم نہیں جس کی بنیاد میں تحقیق و تلاش موجود نہ ہو.... ❖❖❖.... 166

قرآنی انسائیکلو پیڈیا.... قرآنی الفاظ کی تشریحات.... ❖❖❖.... 169

روحانی سوال و جواب.... روحانی سائنس سے متعلق سوالات کے جوابات.... خواجہ شمس الدین عظیمی.... 171

بچوں کا روحانی ڈائجسٹ.... بچوں کے لیے کہانیاں، لطیفے اور پہیلیاں.... نبیل عباسی.... 183

روحانی ڈاک.... آپ کے مسائل کا حل ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی کے قلم سے.... ❖❖❖.... 199

173

رضائی  
ربیع پہلے

قطرے سے گہر ہونے تک



117

زندگی میں بہتری لانے کا علم

جسم کے عجائبات



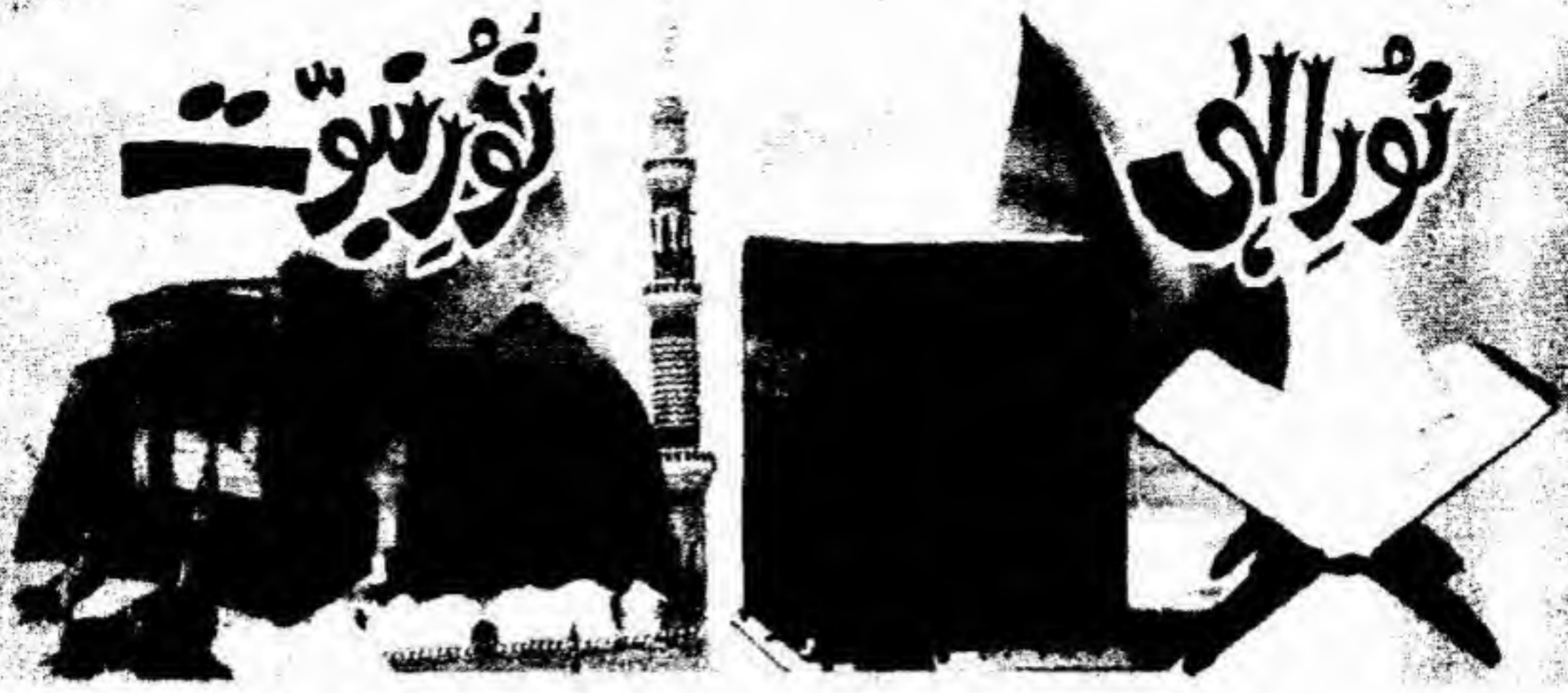
دل

159

انسانی جسم کی کہانی، اس کی اپنی زبانی

پچیس برس قبل روحانی ڈائجسٹ سے منتخب تحریر





مومن تو وہ ہے، جب خدا کا ذکر کیا جاتا ہے تو ان کے دل ڈر جاتے ہیں اور جب انہیں اسکی آیتیں پڑھ کر سنائی جاتی ہیں تو ان کا ایمان اور بڑھ جاتا ہے اور وہ اپنے پروردگار پر توکل رکھتے ہیں۔ (سورۃ انفال: 2)

اگر خدا تمہارا مددگار ہے تو تم پر کوئی غالب نہیں آسکتا اور اگر وہ تمہیں چھوڑ دے تو پھر کون ہے کہ تمہاری مدد کرے؟ اور مومنوں کو چاہیے کہ خدا ہی پر بھروسہ رکھیں۔ (سورۃ آل عمران: 160)

توکل یہ ہے کہ بندہ اپنے تمام معاملات اللہ کے سپرد کر دے، لیکن اس سے مراد یہ نہیں کہ کسی کام کے لیے جدوجہد اور کوشش نہ کی جائے اور چپ چاپ ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھ رہا جائے۔ یہ خوش گمانی پال لی جائے کہ اللہ کو جو کچھ کرنا ہے وہ خود کر دے گا۔ بہ الفاظ دیگر مقدر میں جو کچھ ہے وہ ہو کر رہے گا۔ ایسا کرنا توکل کے سراسر منافی ہے۔ دراصل توکل نام ہے کسی کام کو پورے ارادہ و عزم اور کوشش و تدبیر کے ساتھ انجام دینے اور یہ یقین و اعتماد دل میں نہاں رکھنے کا کہ اگر اس کام میں خیر و برکت اور بھلائی ہے تو اللہ تعالیٰ اس میں ضرور ہی کامیابی عطا فرمائے گا۔ اللہ تعالیٰ قرآن میں فرماتے ہیں کہ ”اور آپس میں کام کا مشورہ کرو اور جب (کسی کام کا) عزم مصمم کر لو تو خدا پر توکل رکھو بیشک خدا توکل رکھنے والوں کو دوست رکھتا ہے۔“ (سورۃ آل عمران: 159)

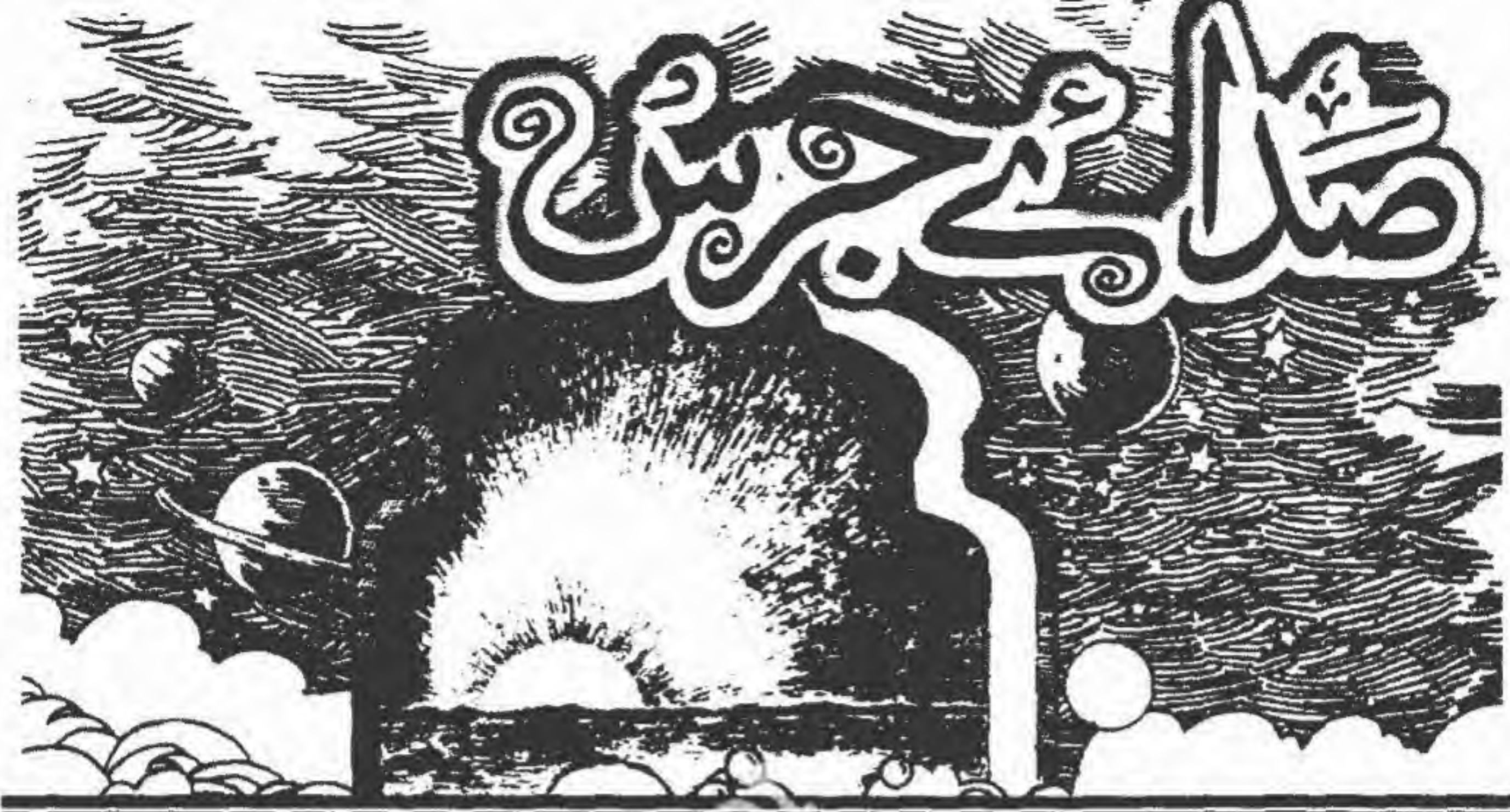
توکل اختیار کرتے وقت رسول اللہ کے فرمان کو پیش نظر رکھنا چاہیے کہ ”اونٹ کو اکیلا چرنے کے لیے گھنٹا باندھ کر توکل پر چھوڑو اور ایسے موقعوں پر ممکن العمل تدابیر اختیار کرنے سے درگزر نہ کرو۔“ (سنن ترمذی)

تمام انبیائے کرام علیہم السلام کا ذہن یہی تھا کہ وہ ہر معاملے میں اللہ پر بھروسہ کرتے تھے اور ہر آزمائش میں ثابت قدم رہتے تھے۔ انبیائے کرام علیہم السلام جب کسی چیز کے متعلق سوچتے تو اس چیز کے اور اپنے درمیان کوئی رشتہ براہ راست قائم نہیں کرتے تھے۔ ہمیشہ ان کی طرز فکر یہ ہوتی تھی کہ کائنات کی تمام چیزوں کا اور ہمارا مالک اللہ تعالیٰ ہے.... جب ان کی یہ طرز فکر ہوتی تھی تو ان کے ذہن کی ہر حرکت میں پہلے اللہ کا احساس ہوتا تھا۔ اللہ تعالیٰ ہی بحیثیت محسوس کے ان کا مخاطب اور مد نظر قرار پاتا تھا.... قانون کی رو سے اللہ تعالیٰ کی صفات ہی ان کا احساس بنتی تھی.... اور ان کا ذہن اللہ تعالیٰ کی صفات کا قائم مقام بن جاتا تھا۔

رسول اللہ ﷺ کا ارشاد گرامی ہے: ”اگر تم لوگ اللہ پر یقین کے ساتھ توکل کرو (جس طرح توکل کرنے کا حق ہے)، وہ تمہیں اسی طرح روزی دیتا ہے جیسے پرندوں کو روزی دیتا ہے کہ وہ صبح جب روزی کی تلاش میں نکلتے ہیں تو ان کے پیٹ خالی ہوتے ہیں اور شام کو جب اپنے گھونسلے میں واپس آتے ہیں تو ان کے پیٹ بھرے ہوتے ہیں۔“ (جامع ترمذی ابن ماجہ، مسند احمد)



# سلائے حرمی



دن، ہفتہ ماہ و سال پر محیط جس زمانی وقفے کو زندگی کا نام دیا جاتا ہے اس کا تعلق دراصل مادی مظاہر سے ہے۔ جب یہ مادی وسائل مفقود ہو جاتے ہیں اور ہنستا بولتا، چلتا پھرتا گوشت پوست کا پتلا ساکت و بے حس ہو جاتا ہے اور زندگی کے آثار ختم ہو جاتے ہیں تو ہم اسے مردہ قرار دے دیتے ہیں حالانکہ اس مردہ جسم میں ہر عضو موجود ہے جو مرنے سے پہلے جسم میں موجود تھا۔ دل، دماغ، پھیپھڑے، گردے، خون ہونے کے باوجود جسم میں حرکت باقی نہیں رہتی۔ اس حقیقت کے پیش نظر یہ ماننا پڑے گا کہ جسم میں ضرور کوئی تبدیلی ہوئی ہے جس کی وجہ سے جسم کے تقاضے ختم ہو گئے ہیں۔ انسان موت زیست میں رد و بدل ہو رہا ہے۔ زیست کو سمجھنے کیلئے ہمارے پاس وہ اعمال و افکار اور حرکات و سکنات ہیں جو ہم زندگی بھر کرتے رہتے ہیں۔ حرکت جسمانی وجود کے ساتھ ہوتی ہے اور ایک ایسی حالت بھی طاری ہوتی ہے کہ جسمانی وجود معطل ہو جاتا ہے لیکن حرکات و سکنات اپنی پوری رعنائیوں کے ساتھ قائم رہتی ہیں۔

انسانی زندگی کا دار و مدار محض اور محض اطلاع یا خیال کے اوپر ہے۔ ہم جب زندگی میں کام کرنے والے تقاضوں کا تجزیہ کرتے ہیں تو انکشاف ہوتا ہے کہ دراصل زندگی میں کام آنے والا ہر جذبہ ایک خبر یا اطلاع ہے۔ زندگی کا کوئی رخ ہو، صحت مند یا کا رخ ہو، بیماری کا ہو، پریشانی کا ہو، خوشی کا ہو، احساس کمتری یا احساس برتری کا رخ ہو۔ یہ تمام اعمال، تاثرات، جذبات وغیرہ خیالات کے تابع ہیں۔

کوئی بھی اطلاع یا کسی بھی شے کا علم یا وقت ہمیں لازمانیت سے موصول ہوتا ہے اور یہ ہی لازمانیت منت نئی اطلاعیں زمانیت (وقت) کے اندر ارسال کرتی رہتی ہیں۔ لازمانیت موجودات یا کائنات کی بیس Base ہے۔ اگر ہم لازمانیت کو ایک نقطہ سے تشبیہ دیں تو اس طرح کہا جاسکتا ہے کہ نقطہ میں کائنات کا یکجائی پروگرام نقش ہے۔ لہروں کے ذریعہ اس نقطہ سے جب کائنات کا یکجائی پروگرام نشر ہوتا ہے تو انسان کے حافظہ سے ٹکراتا اور بکھرتا ہے، بکھرتے ہی ہر لہر مختلف شکلوں اور صورتوں میں ہنستی بولتی، چلتی پھرتی، گاتی بجاتی، تصویر بن جاتی ہے۔

انسانی زندگی کا دار و مدار اطلاع پر ہے۔ موت کے بعد بھی اطلاعات کا سلسلہ جاری رہتا ہے، مرنے کا مطلب یہ ہر گز نہیں ہے کہ آدمی کا وجود تحلیل ہو گیا یا آدمی بنیادی طور پر ختم ہو گیا۔ موت کا مطلب یہ ہے کہ انسانی جسم کا رشتہ روح سے منقطع ہو گیا۔ مرنے کا مفہوم یہ لیا جاتا ہے کہ آدمی ختم ہو گیا ہے، حالانکہ انتقال ہونے کا مطلب ختم ہونا



نہیں بلکہ ایک عالم سے دوسرے عالم میں منتقل ہو جاتا ہے۔ یعنی آدمی گوشت پوست کے جسم کو چھوڑ کر دوسرے عالم میں منتقل ہو گیا۔ لفظ مرنے کا ترجمہ بھی امر ہونا ہے۔ کسی صاحب علم ہستی کا قول ہے کہ

”موت روشنی کو ختم کرنا نہیں ہے، یہ صرف چراغ کو بجھانا ہے کیونکہ صبح ہو گئی ہے۔“

انسان کی زندگی مادی جسم کے فنا ہونے کے بعد ختم نہیں ہوتی۔ آدمی جب مر جاتا ہے تو دراصل وہ غیب کی اس دنیا میں چلا جاتا ہے جہاں اس کے اوپر سے زماں اور مکاں کی پابندیاں ٹوٹ جاتی ہیں۔ انسانی روح موت کے بعد مادی جسم کو خیر باد کہہ کر روشنی کا بنا ہوا جسم اختیار کر لیتی ہے اور روشنی کے جسم کے ذریعے اس کی حرکات جاری رہتی ہیں۔ اس کی مثال خواب کی حالت ہے۔ خواب میں مادی حواس اس روشنی کی دنیا میں کام کرنے والے حواس سے مغلوب ہو جاتے ہیں لیکن ختم نہیں ہوتے۔ اس وقت ہماری کیفیات موت سے مشابہت رکھتی ہیں۔ لیکن جب مادی جسم کے حواس پر روشنی کے جسم کے حواس کا اس طرح غلبہ ہو جائے کہ مادی حواس کا روشنی کے حواس پر دوبارہ غالب آنا ممکن نہ ہو تو مادی جسم تعطل کا شکار ہو کر بیکار ہو جاتا ہے اسی کا نام موت ہے۔

اب ہم یوں کہیں گے کہ آدمی اس عارضی زندگی کو چھوڑ کر ایسے عالم میں چلا گیا ہے جہاں اسے دنیا سے زیادہ طویل عرصے تک رہنا ہے۔ مرنے کے بعد بھی آدمی ان جذبات و احساسات میں زندگی گزارتا ہے جن جذبات و احساسات میں اس دنیا میں زندگی گزار چکا ہے۔ فرق صرف اتنا ہے کہ یہ گوشت پوست کا جسم مٹی بن جاتا ہے اور روح اس گوشت پوست کے جسم کو چھوڑ کر عالم اعراف میں ایک اور نیا جسم بنا لیتی ہے۔

تجرباتی دنیا یہ ہے کہ انسان کہیں سے آتا ہے یعنی وہ پہلے سے کہیں موجود تھا جب وہاں کی موجودگی ختم ہوئی تو اس دنیا میں پیدا ہو گیا یعنی اس دنیا میں آنے سے پہلے اس پر موت وارد ہوئی، پہلے موت وارد ہوئی پھر پیدا ہوا۔ اس دنیا سے جانے کے بعد دوسری دنیا میں پیدا ہوا۔ اس کا منطقی استدلال یہ ہوا کہ اس دنیا میں آنے سے پہلے بھی ہم کہیں پیدا ہوئے تھے یعنی موت سے زندگی پیدا ہوئی اور زندگی سے موت پیدا ہوئی، اس کو اس طرح بھی کہا جاسکتا ہے کہ موت زندگی میں داخل ہوئی اور زندگی موت میں داخل ہو گئی۔ زندگی سے موت کا پیدا ہونا اور موت سے زندگی کا پیدا ہونا یا زندگی کا موت میں داخل ہو جانا اور موت کا زندگی میں داخل ہو جانے کا پروسس یہ ظاہر کرتا ہے کہ کوئی ایسی ہستی ہے جو اس پراسس کو جاری رکھے ہوئے ہے اور بغیر کسی تبدیلی اور تعطل کے جاری رکھے ہوئے ہے۔

حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کا ارشاد ہے: موتو قبل ان تموتو ”مر جاؤ مرنے سے پہلے۔“ (مشکوٰۃ)

مر جاؤ مرنے سے پہلے کا مطلب یہ بھی ہے کہ اس زندگی میں رہتے ہوئے مرنے کے بعد کی زندگی سے واقفیت حاصل کر لو۔ جب کوئی بندہ مادی زندگی میں مرنے کے بعد کی زندگی سے آشنا ہو جاتا ہے تو غیب کی دنیا اس کے مشاہدے میں آ جاتی ہے، فکر انسانی میں ایسی روشنی موجود ہے جو کسی ظاہر کے باطن کا کسی حضور کے غیب کا مشاہدہ کر سکتی ہے۔ سیدنا حضور ﷺ کا ارشاد ہے: اتقوا فراستہ المؤمن فانہ ينظر بنور اللہ

مومن کے فراست سے ڈرو کہ وہ اللہ کے نور سے دیکھتا ہے۔ (جامع ترمذی)

بالفاظ دیگر انسانی ذہن پر یہ بات منکشف ہو جاتی ہے کہ حیات کی ابتداء کہاں سے ہوئی ہے اور انتہا کہاں تک ہے۔ جب ہم ابتداء اور انتہا پر تفکر کرتے ہیں تو منکشف ہوتا ہے کہ ہر ابتداء، انتہا تک پہنچنے کے لئے قائم ہے۔





ذہنی دباؤ، اسٹریس، ٹینشن اور ڈیپریشن انسانوں کے لیے کوئی نئے عارضے نہیں ہیں۔ آج سے سو سال، دو سو سال، پانچ سو سال پہلے بھی لوگ روزی روزگار کے حصول میں دشواریوں، کاروباری نقصانات، خاندانی مسائل، جذباتی وجوہات، حادثات، صدمات، مقابلہ آرائی میں ناکامی جیسی وجوہات سے ذہنی دباؤ میں اور اسٹریس میں مبتلا ہو جاتے تھے۔ اسٹریس کے نتیجے میں لوگ کم خوابی یا بے خوابی اور دیگر ذہنی و جسمانی امراض میں بھی مبتلا ہوتے تھے۔ ماضی کے مختلف ادوار میں انسان کے پاس وسائل محدود تھے۔ آرام و آسائش کی چیزیں بہت کم تھیں لیکن پھر بھی ان ادوار میں عام طور پر لوگ سکون کی دولت سے مالا مال تھے، ان کی زندگیوں میں ذہنی انتشار اور بیسکونی کا گزر بہت کم تھا۔

موجودہ دور میں جو کہ سائنسی ترقی کے عروج کا دور کہلاتا ہے آرام، آسائش اور سہولتوں کی فراوانی ہے۔ اس دور میں آسائشوں کی فراوانی کے باوجود بہت بڑی تعداد میں لوگ شدید ذہنی دباؤ، اسٹریس، ٹینشن اور ڈیپریشن میں مبتلا ہو رہے ہیں۔

آج سہولتوں کی تو کوئی کمی نہیں ہے لیکن ذہنی سکون ناپید ہو جا رہا ہے۔ دور افتادہ سفر کے لیے تیز رفتار ہوائی جہاز، سڑکوں پر سفر کے لیے آٹو موٹیل اور تیز رفتار ٹرینیں، ایک دوسرے سے رابطوں کے لیے بذات خود کہیں آنے جانے کے بجائے ٹیلی فون، ایس ایم ایس اور انٹرنیٹ کی دستیابی، دفتروں اور گھروں میں معاونت کے لیے مختلف تیز رفتار مشینوں کے کثرت سے استعمال کے بعد ہونا تو یہ چاہیے تھا کہ انسان کو بہت سا وقت میسر آتا۔ اس فارغ وقت کے ایک حصہ کو انسان اپنے اہل و عیال کے ساتھ خوشی سے گزارتا۔ کام سے فارغ ہو کر لوگ اپنے دوستوں اور ہم خیال لوگوں کے ساتھ بزم آرائی کرتے۔ اپنے وقت کے ایک حصے کو محلہ، شہر اور ملک کی رضاکارانہ خدمات کے لیے استعمال کیا جاتا لیکن یہاں تو معاملہ الٹا ہی نظر آتا ہے۔ سائنس و ٹیکنالوجی کی ترقی کی وجہ سے جیسے جیسے سہولتیں زیادہ ہو رہی ہیں انسان کے پاس فرصت اتنی ہی تیزی



سے ختم ہوتی جا رہی ہے۔

آج کے دور میں مصروفیات کا عام انداز دیکھتے ہوئے محسوس ہوتا ہے کہ اکثر لوگوں کے پاس تو خود اپنی ذات کے لیے بھی وقت نہیں ہے۔ خود غرضی اور نفسا نفسی کا ایک نتیجہ یہ بھی ہے کہ لوگوں کے ہجوم میں گھرے ہوئے ہونے کے باوجود بہت سے لوگ تنہا ہیں۔ اُن کے جاننے والے تو بہت ہیں لیکن وہ حقیقی دوستوں سے محروم ہیں۔

بہت سے لوگوں کو یہ کہتے سنا ہے کہ ہماری دن رات کی محنت اپنی اولاد کے بہتر مستقبل کے لیے ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ والدین اپنی اولاد کے روشن مستقبل کے خواہشمند ہوتے ہیں اور اس کے لیے کوشش اور جدوجہد بھی کرتے ہیں لیکن اولاد کے بہتر مستقبل کے نام پر کی جانے والی ایسی محنت کس کام کی جو ایک ہی گھر میں رہتے ہوئے باپ اور اولاد کے درمیان رابطوں کو ہی ختم کر دے۔ کیا یہ ایک انتہائی تکلیف دہ اور تلخ حقیقت نہیں ہے کہ مواصلات کی ترقی کی وجہ سے دنیا کے دور دراز ممالک تو انتہائی قریب محسوس ہو رہے ہیں لیکن ایک ہی گھر میں رہنے والے والدین اور اولاد کے درمیان اور سگے بہن بھائیوں کے درمیان فاصلے پیدا ہو رہے ہیں اور یہ فاصلے روز بروز بڑھ رہے ہیں۔

کسی شخص کی آمدنی کم ہو اور اسے اپنی بنیادی ضروریات کی فراہمی کے لیے مسلسل ادور ٹائم لگا کر محنت کرنا پڑے، اس کی عدیم الفرستی تو سمجھ میں آتی ہے لیکن جس کے پاس مناسب یا کافی زیادہ وسائل ہوں وہ بھی کسی اور کے لیے نہیں بلکہ خود اپنی اولاد کے لیے ہی وقت نہ نکال پائے تو ایسی مصروفیات کو کس کے لیے قرار دیا جائے؟

موجودہ دور میں لوگوں کے مشاہدوں سے ایک عام تاثر یہ ملتا ہے کہ آج کا انسان معاشی مصروفیات کی وجہ سے سہولتوں کی فراوانی کے باوجود جسمانی آرام سے محروم اور شدید تھکن میں مبتلا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ ذہنی سکون سے بھی کوسوں دور ہے۔ ذہنی سکون سے اس دوری کا سبب اسٹریس اور ٹینشن کو بھی قرار دیا جاتا ہے۔

روز مرہ کے معاشی یا گھریلو کاموں سے ہونے والی تھکان کوئی مسئلہ نہیں ہے یہ تھکان تو چند گھنٹوں کی اچھی نیند سے دور ہو سکتی ہے لیکن مختلف وجوہات کی بناء پر پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ یا ذہنی تھکان کو دور کرنا آسان نہیں ہے۔ عموماً یہ ذہنی دباؤ عملی زندگی میں پیش آنے والے مسائل یا خطرات کی وجہ سے وجود میں آتا ہے۔ ٹینشن کی وجوہات میں ہمارے اپنے سوچنے کے انداز کا بھی دخل ہو سکتا ہے۔

ہماری سوچ اور فکر پر مختلف عوامل اثر انداز ہوتے ہیں۔ ان عوامل میں والدین کا انداز فکر، گھریلو خاندان کا ماحول اور معاشرے کے حالات اور روایات کا بھی بڑا حصہ ہے لیکن اگر ہم اپنی سوچ کے انداز کو خود ترتیب دینا چاہیں تو ایسا بھی ہو سکتا ہے۔ مثال کے طور پر ایک خاندان یا ایک شہر کے رہنے والے اکثر



لوگ تو ہم پرست ہوں، حصولِ علم کے مخالف ہوں۔ مثبت تبدیلیوں کو قبول کرنے پر آمادہ نہ ہوں لیکن ایسے ماحول میں بھی کوئی شخص علم کے فوائد اور فضیلتوں کے بارے میں اپنے طور پر سوچ سکتا ہے یا علم کے بارے میں اپنے ماحول سے مختلف کسی بھی ترغیب کو قبول کر سکتا ہے۔ اسی طرح کسی ماحول میں جہاں بہت سے لوگ تنگ نظر اور متعصب ہوں، دوسروں کی غیبت کر کے خوش ہوتے ہوں ایسے ماحول میں رہتے ہوئے کوئی شخص فراخ دل، انسان دوست اور راست باز سوچ اختیار کر سکتا ہے۔ مختلف معاشروں میں اصلاح کا سبب بننے والے عظیم لوگوں کا ایک نمایاں وصف یہی تو تھا کہ وہ اپنے معاشرہ کی فضول اور ناقص سوچ سے متفق نہ ہوئے۔ ایسے لوگوں نے اپنے طور پر صحیح فکر اختیار کرنے کی کوشش کی۔

ہمیں جائزہ لینا چاہیے کہ آج کے دور میں ذہنی دباؤ، اسٹریس اور ٹینشن کے تیزی سے بڑھنے کی وجوہات کیا ہیں....؟

ٹینشن اور ڈپریشن کی ایک بہت بڑی وجہ عدم تحفظ کا احساس ہے۔ عدم تحفظ کا یہ احساس زیادہ تر معاشی معاملات اور اسٹیٹس (Status) سے متعلق ہے۔ آج کے دور کا ایک المیہ یہ بھی ہے کہ معاشرہ میں اعلیٰ مقام اور لوگوں کی نظروں میں اہمیت کا سبب کسی کے بلند اخلاق، علم و حکمت اور اعلیٰ اوصاف نہیں رہے۔ آج کے اکثر معاشروں میں اسے زیادہ اہمیت و مقام حاصل ہے جس کے پاس زیادہ دولت اور زیادہ اثر و رسوخ ہے۔ یہ فکر دراصل سرمایہ دارانہ نظام معیشت کی وجہ سے پروان چڑھی ہے۔

ہمیں یہ سمجھنے اور سیکھنے کی کوشش بھی کرنا چاہیے کہ زندگی کی جدوجہد میں شدید جسمانی مشقتوں اور بہت زیادہ دماغی محنت کے ساتھ ہم پر سکون زندگی کس طرح گزار سکتے ہیں۔ پرسکون زندگی کا مطلب یہ نہیں ہے کہ زندگی میں شدید مصروفیات نہ ہوں، دشواریاں اور تکلیفیں نہ آئی ہوں کبھی دکھ، بیماریوں کا سامنا نہ ہوا ہو، انسان ہواؤں کے سرد و گرم تھپیڑوں سے بچا ہوا ہو۔ یہ سب حالات یا کیفیات تو زندگی کا حصہ ہیں۔

ذہنی سکون کا ایک مطلب یہ ہے کہ شدید مصروفیات، ناموافق یا مخالفانہ صورتحال، دکھ یا بیماری انسان کے اندر توڑ پھوڑ نہ مچا سکے۔ مخالفانہ حالات کے ان منفی اثرات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ انسان کے اندر مثبت طرز فکر، معاملات کا روشن پہلو دیکھنے کی عادت، استقامت و استقلال موجود ہو۔

مثبت طرز فکر اور معاملات کا روشن پہلو دیکھنے کی عادت ایک اختیاری عمل ہے، یعنی آپ چاہیں تو مثبت طرز فکر (Positive Thinking) اور روشن نظری اپنا سکتے ہیں۔ پازٹیو تھنکنگ کو سمجھا اور سیکھا جاسکتا ہے۔ جس طرح کوئی شخص خوش خطی یا مصوری سیکھ سکتا ہے اسی طرح پازٹیو تھنکنگ کا اختیار کیا جانا بھی سیکھا جاسکتا ہے۔ پازٹیو تھنکنگ کو سمجھ کر اور سیکھ کر ایک شخص ذہنی دباؤ اور اسٹریس پر قابو پا سکتا ہے۔ مثبت طرز فکر کے ذریعہ ذہنی دباؤ اور اسٹریس کے منفی اثرات سے بچا جاسکتا ہے۔ اس کے ذریعہ ذہنی دباؤ اور



اسٹریس سے نجات بھی حاصل کی جاسکتی ہے لیکن اسٹریس پر قابو پانے کے باوجود ضروری نہیں کہ ذہنی سکون اور قلبی اطمینان بھی میسر آجائے۔ یہ کیفیات یقین، توکل اور استغناء کے ذریعہ حاصل ہوتی ہیں۔

انسان اپنے آرام و آسائش اور نفس کی تسکین کی خاطر، اسٹیٹس کے حصول کے لیے مادی دولت پر انحصار کرتا ہے۔ دولت یعنی روپے پیسے یا درہم و دینار کی اہمیت سے ہرگز انکار نہیں۔ انسان کی ضروریات کی تکمیل کے لیے دولت ایک ناگزیر ضرورت ہے۔ ہر انسان کو دولت یا وسائل کے حصول کے لیے کما حقہ کوشش ضرور کرنی چاہیے کیونکہ درہم و دینار (دولت) زمین پر اللہ کی مہر ہے جو آدمی یہ مہر اپنے پاس رکھتا ہے اس کی حاجتیں پوری ہوتی ہیں۔ مادی دولت کی یہ اہمیت اپنی جگہ لیکن اس کی ایک خاصیت یہ بھی ہے کہ مادی دولت جلد فنا ہو جانے والی نہایت بے وفا چیز ہے۔

مادی وسائل کی کمی یا زیادتی کا اداسی یا حقیقی خوشی سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ حقیقی خوشی مادی آسائشوں سے، ظاہر سے نہیں ملتی۔ حقیقی خوشی تو خالص اور صاف ستھرے پانی کے چشمہ کی طرح باطن سے پھوٹتی ہے۔ حقیقی خوشی کا منبع (Origin) انسان کے اندر موجود ہے۔ اس مادی دنیا میں البتہ اس کے بعض اسباب ظاہر میں بھی موجود ہیں۔ بقول شاعر

نہ کلی ہے وجہ نظر کشی نہ کنول کے پھول میں تازگی

فقط اک دل کے شگفتگی سبب نشاط بہار ہے

بے شمار اولیاء اللہ اور عاشقان رسول ﷺ کے لاتعداد واقعات انسان کے لیے خوشی، سکون اور اطمینان کے رازوں سے پردہ اٹھاتے ہیں.... کئی اولیاء اللہ نے اس دنیا میں بظاہر کم مادی وسائل کے ساتھ زندگی بسر کی اور اپنی تمام تر توجہ اسلام کی تبلیغ اور مسلمانوں کی رشد و ہدایت کے لیے وقف کیے رکھی.... بعض اولیاء اللہ تبلیغ و رشد و ہدایت کی ذمہ داریاں ادا کرنے کے ساتھ ساتھ اپنے بڑے بڑے کاروبار کی نگرانی بھی فرمایا کرتے تھے۔

سچی خوشی اور اطمینان ان لوگوں کو ملتا ہے جن میں یقین، توکل اور استغنا پایا جاتا ہے۔ اصل دولت یقین کی دولت ہے۔ جو لوگ اللہ وحدہ لا شریک پر کامل یقین رکھنے والے ہیں وہ نہایت دولت مند لوگ ہیں، انہیں خوشحالی بھی میسر ہے اور سکون و اطمینان بھی، یہ لوگ اللہ تعالیٰ پر توکل کرتے ہیں اور استغناء ان کے لیے خزانہ کی حیثیت رکھتا ہے۔

اکبر و قار یوسف عظیمی



اچانک مجھے ایسا محسوس ہوا کہ میرا دل دھڑکنا بند ہو گیا ہے اور میں اپنے جسم سے پھسل کر باہر نکل رہی ہوں.... پہلے میں فرش پر پھنسی، پھر آہستہ آہستہ اوپر اٹھنے لگی یہاں تک کہ میں ایک کافہ کے پرزے کی طرح اڑتی ہوئی چھت سے جا گئی....

وہاں سے میں صاف دیکھ رہی تھی کہ میرا جسم نیچے بستر پر پڑا ہوا ہے اور ڈاکٹر اور نرسیں اس پر لہنی آخری تدبیریں کر رہی ہیں.... ایک نرس نے کہا "اوہ خدا یا ایہ تو کئی.... اور دوسری نرس نے میرے جسم کے منہ سے منہ لگا کر اسے سانس دلانے کی کوشش کی، مجھے اس نرس کی گدی پیچھے سے نظر آ رہی تھی اور اس کے ہال مجھے اب تک یاد ہیں.... پھر وہ ایک مشین لائے جس نے میرے سینے کو جھٹکے دیئے اور میں اپنے جسم کو اچھٹک دیکھتی رہی....

یہ الفاظ ہیں ایک خاتون کے جو دل کے دورے کی وجہ سے ہسپتال میں داخل تھیں۔ موت کے قریب وہ جن لحاظات و کیفیات سے گزریں ان کیفیات کو اپنے تئیں بیان کرنے کی کوشش کی۔

برطانیہ، امریکا اور آسٹریلیا کے 15 ہسپتالوں کے

2060 مریضوں کو ایک ریسرچ کا حصہ بن کر سائنسدانوں کو ایسے شواہد ملے جن سے موت کے تین منٹ بعد تک زندگی کے شواہد شہر کیا انہوں نے موت کے بعد اس شواہد کے لئے واقعات کو بالکل درست انداز میں بیان کیا۔

رضاکاروں میں ایک شخص نے اپنا تجربہ بیان کیا کہ اسے دل کے دورے کے دوران ڈاکٹر اور نرسیں دوبارہ زندہ کرنے کی کوشش کر رہے تھے۔ مریض کا کہنا تھا کہ وہ کمرے کے کنارے سے اپنے آپ کو زندہ کرنے کی کوشش کا شہادہ کر رہا تھا۔

اسٹیٹ ریپورٹنی آف نیو یارک کے اسٹنٹ پروفیسر ڈاکٹر سیم پارنیا کا کہنا تھا کہ ہم جانتے ہیں کہ دل کے رک جانے کے بعد دماغ کام نہیں کر سکتا، لیکن اس معاملے میں شعور موت کے تین منٹ کے بعد تک برقرار رہا۔ انہوں نے بتایا کہ اس شخص نے اس کمرے میں ہونے والی تمام سرگرمیاں بیان کیں جس میں اہم ترین بات مشینوں کی دویپ کی آوازوں کے حوالوں سے بتایا جن سے ہمیں اندازہ ہوا کہ موت سے لگ بھگ واپس زندہ رہے جانے کا وقت تین منٹ قبل پارنیا کے

# زمان و مکان کے تانے بانے میں روح کی تلاش

ادارہ



واضح کر سکیں کہ شائع ہونے والے تحقیقی مقالے کی بنیاد اس بات پر ہے کہ انسان کا باطن یعنی اس کی روح دراصل اس کا شعور ہے۔

## کیا روح شعور ہے؟

اب تک سامنے آنے والی تمام مطالعاتی تحقیقات میں مختلف مقامات پر مختلف افراد نے جو کیفیات بیان کی ان میں سے چند بطور خاص اہمیت رکھتی ہیں۔

- 1- تاریک سرنگ،
- 2- جسم سے علیحدگی،
- 3- مرے ہوئے رشتہ داروں اور دوستوں کو دیکھنا،
- 4- چوتھے ایک نورانی وجود،
- 5- پانچویں اپنی زندگی کے گزرے ہوئے واقعات کا نظارہ۔

تاریک سرنگ سے گزرنے کے تجربے کو کسی نے یوں تعبیر کیا ہے کہ میں ایک تاریک خلا میں تیر رہا تھا، کسی نے کہا کہ یہ ایک گھٹا ٹوپ اندھیرا تھا اور کسی نے اسے اندھیرے غار کا نام دیا ہے۔ میں اس میں نیچے بیٹھیں جا رہا تھا کسی نے اسے ایک کنوئیں سے تعبیر کیا ہے۔ کسی نے کہا ہے کہ وہ ایک تاریک وادی تھی، کوئی کہتا ہے کہ میں اندھیرے میں اوپر اٹھتا چلا گیا۔ مگر یہ بات سب نے کہی ہے کہ ہمارے الفاظ اس کیفیت کو بیان کرنے کے لیے ناکافی ہیں، جس مشاہدے کو تمام افراد نے بڑی حیرت کے ساتھ بیان کیا ہے وہ یہ تھا کہ وہ اپنے جسم سے الگ ہو گئے۔

جسم سے باہر آنے کی اس حالت کو بعض افراد نے اس طرح تعبیر کیا ہے کہ ہم ایسے نئے وجود میں آ گئے تھے جو جسم نہیں تھا، اور بعض نے کہا کہ وہ بھی ایک دوسری قسم کا جسم تھا جو دوسروں کو دیکھ سکتا تھا مگر

مطابق ان کی معلومات بظاہر کافی قابل اعتماد ہیں اور جو کچھ انہوں نے بیان کیا وہ واقعی اس کمرے میں ہوا تھا۔

ایک برطانوی ٹیم نے چار سال تک کے دل کے امراض کے مریضوں کا مطالعہ کیا اس دوران حاصل کردہ نتائج کا گہرائی سے تجزیہ کیا گیا۔ ان کی حاصل کردہ تجزیاتی رپورٹ کے مطابق تقریباً چالیس سے زائد مریضوں کا کہنا تھا کہ جب انہیں مردہ قرار دے دیا گیا تھا اس وقت بھی ان میں کسی نہ کسی طرح کا شعور تھا۔

ماہرین کہتے ہیں کہ دل کی حرکت رک جانے کے بعد دماغ میں سے تیس سیکنڈ کے اندر ہی کام کرنا بند کر دیتا ہے اور اس میں کسی بھی قسم کا شعور ہونے کا سوال ہی نہیں ہوتا۔

تاہم اس نئے مطالعے کے دوران ایسے شواہد سامنے آئے جہاں دل کے مریضوں نے تین منٹ تک حقیقی زندگی کے تجربات بیان کئے۔ ان میں سے ایک ابتداء میں بیان کیا گیا ہے۔

## شعور کیا ہے؟

بات آگے بڑھانے سے پہلے اگر ہم یہ بھی سمجھ لیں کہ شعور کی تعریف دراصل سائنسی بنیادوں پر ہے کیا؟ اب تک شعور پر کی جانے والی تحقیقات کے مطابق اپنے آپ سے باخبر ہونے کو یعنی ہوش و حواس میں ہونے کو شعور میں ہونا کہا جاتا ہے۔ انگریزی میں اسے consciousness کہتے ہیں۔ جبکہ طب و نفسیات میں اس کی تعریف یوں کی جاتی ہے کہ ”شعور دراصل عقل کی وہ کیفیت ہے جس میں جس، خود آگاہی، ذاتی پائی جاتی ہو اور ذاتی اور ماحولی حالتوں میں ایک ربط قائم ہو۔“

یہاں شعور کا بیان اس لئے ضروری تھا کہ ہم یہ





## روح کو جسم سے الگ کرنے والی طالبہ

انسانی جسم اور روح کا تعلق بہت پیچیدہ ہے سائنسدان اور فلسفی مدتوں سے اس تعلق کو سمجھنے کے لیے کوشاں ہیں۔ کینیڈا کی ایک چوبیس سالہ طالبہ نے سائنسدانوں کے سامنے جسم اور روح کے تعلق کا ایک نیا معما کھڑا کر دیا ہے جس کے باعث صدیوں سے جاری تحقیق میں ایک اور پیچیدگی پیدا ہو گئی ہے۔ یونیورسٹی آف اوٹاوا (Ottawa) کی یہ طالبہ

بتاتی ہیں کہ وہ جب چاہیں اپنی مرضی سے غیر مرئی حالت میں اپنے جسم سے نکل جاتی ہیں اور بالکل اس طرح سے دنیا کی سیر کرتی پھرتی ہیں کہ ان کا جسم ایک جگہ پڑا ہوتا ہے اور وہ خود روحانی حالت میں کسی دوسری جگہ ہوتی ہیں۔

نیوروسائنسدان گلین موہنی Gillian Mohny نے اپنی ٹیم کے ساتھ مل کر اس طالبہ پر تجربات کیے تو وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گئے کہ طالبہ کا جسم خوابیدہ حالت میں بالکل ایک مردہ لاش کی طرح ہو جاتا ہے جبکہ وہ بعد میں اپنی گہری نیند جیسی کیفیت کے دوران پیش آنے والے تمام واقعات کے بارے میں بالکل درست انداز میں بتا دیتی ہیں۔

گلین نے جب طالبہ کے دماغ کا fMRI سکین کیا تو یہ بھی معلوم ہوا کہ روح کو جسم سے الگ کرنے کے بعد اس کے دماغ کی سرگرمی کسی بھی عام (دوران نیند) دماغ سے یکسر مختلف متحرک دماغ جیسی ہے۔ انہوں نے اس منفرد دماغی کیفیت کے بارے میں اپنا خیال ظاہر کیا ہے کہ طالبہ کی کیفیت Synesthesia کی ہی کوئی شکل ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سنتھیسیا ایک ایسی کیفیت ہے، جس میں انسان ایک حواس (حسی اعضاء) سے دیگر حواس (حسی اعضاء) کا کام بخوبی لے سکتا ہے، یہ عام طور پر نہایت کم سن بچوں میں پائی جاتی ہے لیکن جب وہ بڑے ہو جاتے ہیں تو یہ کیفیت ختم ہو جاتی ہے۔ ان کے خیال میں طالبہ کا جسم سے روح الگ کرنے کا تجربہ اسی کیفیت کی کوئی شدید حالت ہے۔

Source: Frontiers in Human Neuroscience February 2015

جن میں انسان اپنے آپ کو ماحول سے الگ محسوس کرتا ہے۔ بعض اوقات اس کا دماغ جھوٹے تصورات کو مرئی شکل دے دیتا ہے۔ ایسے میں اسے بعض پر فریب نظارے Hallucinations نظر آنے لگتے ہیں، ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ ہو سکتا ہے کہ ان افراد کو اسی قسم کی کسی کیفیت سے سابقہ پیش آیا ہو لیکن ڈاکٹر ریمنڈ مودی نے کئی لوگوں کے بیرون جسم تجربات پر مبنی اپنی مشاہداتی رپورٹ میں تجزیات پیش کئے۔ انہوں نے دونوں قسم کی کیفیات یعنی منشیات یا دواؤں کے زیر اثر پر فریب نظاروں اور روح کی جسم سے علیحدگی کا الگ الگ تجزیہ کیا ان تجربات کے بعد ڈاکٹر ریمنڈ مودی نے یہی رائے ظاہر کی ہے کہ جن لوگوں

دوسرے اسے نہیں دیکھ سکتے تھے۔ اس حالت میں بعض افراد نے نظر آنے والے ڈاکٹروں اور نرسوں سے بات کرنے کی بھی کوشش کی مگر وہ لوگ ان کی آواز نہ سن سکے اور ہم اس بے وزنی کے عالم میں تیرتے رہے بلکہ اگر ہم نے کسی چیز کو چھونے کی کوشش کی تو ہمارا وجود اس شے کے آر پار ہو گیا۔

بہت سوں نے یہ بھی بتایا کہ اس حالت میں وقت ساکت ہو گیا تھا اور ہم یہ محسوس کر رہے تھے کہ ہم وقت کی قید سے آزاد ہو چکے ہیں۔

بعض ڈاکٹروں نے مریضوں کے ان بیانات اور تجربات پر یہ خیال ظاہر کیا کہ بعض منشیات اور دواؤں کے استعمال سے بھی اس قسم کی کیفیات پیدا ہو جاتی ہیں



سے انہوں نے انٹرویو کیا ان کے مشاہدات ان پر فریب نظاروں سے مختلف تھے۔ ڈاکٹر میلون مورس Melvin Morse نے اس احتمال پر زیادہ سائنٹیفک انداز میں تحقیق کرنے کے بعد اپنا حتمی نتیجہ یہ بتایا ہے کہ یہ مشاہدات ہیلوسنیشن یا فریب قطعی طور پر نہیں تھے۔ اس کا مطلب یہ کہ موت کے تجربے سے گزرنے والوں کسی نہ کسی طرح کا شعور حاصل تھا۔ انہوں نے اس احتمال کہ شاید تجربات بیان کرنے والے لوگوں کے مذہبی تصورات ان کے ذہن پر اس طرح مسلط تھے کہ بے ہوشی یا خواب کے عالم میں وہی تصورات ایک محسوس واقعے کی شکل میں ان کے سامنے آگئے، ڈاکٹر ریمنڈ مودی کا کہنا تھا کہ اس سوال کی تحقیق کے سلسلے میں جن لوگوں سے ان کی ملاقات ہوئی ان میں سے بہت سے لوگ ایسے بھی تھے جو مذہب کے قائل نہ تھے، یا اس سے اتنے یگانہ تھے کہ ان پر مذہبی تصورات کی کوئی ایسی چھاپ غالب نہیں آسکتی تھی۔

تحقیقاتی دنیا کو یہ سوال پریشان کرتا رہا ہے کہ اگر یہ تمام واقعات حقیقت سے قریب تر ہیں اور ہیلوسنیشن یا فریب نہیں ہیں تو پھر یہ مشاہدات کیا ہیں؟ .... وہ کونسا جسم ہے جو اس لمحے الگ ہوا اور وہ زندہ جسم میں کہاں ہوتا ہے؟ ....

اس سوال کی حقیقت کو سمجھنے کے لئے Kentucky یونیورسٹی کے طبی عملے نے قریب الموت افراد کے دماغ میں آلات کی مدد سے برقی فعالیت کی موجیں ریکارڈ کیں اور اس بات کی طرف اشارہ کیا کہ موت کے وقت دماغی نیورونز جب oxygen کی کمی کا شکار ہوتے ہیں تو ان میں برقی تحریک نمودار ہوتی ہے۔ یہ برقی تحریک ہی ان افراد کے دماغ میں تجربات بیرون جسم OBE جیسے تجربات

کی بنیاد بنتی ہے۔ سائنسدانوں نے اس کی تحقیق کے دوران یہ نظر یہ پیش کیا کہ سونے کے دوران جب ریم (RAM) سلیپ کا مرحلہ آتا ہے۔ جس میں عموماً خواب نظر آیا کرتے ہیں، درحقیقت یہ ریم سلیپ یا rapid eye movement کے دوران متحرک ہونے والے دماغ کے وہ نیورونز ہی ہیں جو کہ تجربات قریب الموت NDE کا سبب بنتے ہیں اور دماغی موت کی حالت میں بھی ان تجربات کے واقع ہونے کی وجہ یہ بتائی جاتی ہے کہ چونکہ اس عمل میں حصہ لینے والا دماغ کا حصہ، نچلی جانب برین سٹیم ہوتا ہے جو کہ بالائی یا اعلیٰ دماغ کی موت کے باوجود بھی اپنا کام جاری رکھ سکتا ہے۔

بہر حال مختلف تجربات اور مشاہدات کی روشنی میں مختلف نظریات سامنے آتے رہے مگر عرصہ دراز سے ان سوالات کا تسلی بخش جواب تلاش کرتی ہوئی تحقیق میں انقلاب اس وقت برپا ہوا جب کوانٹم فزکس متعارف ہوئی۔

سائنسی تحقیقاتی میدان میں کوانٹم فزکس کو اپنی جگہ بنانے میں زیادہ وقت نہیں لگا۔ اب تک جو سائنسدان ایٹم کو ہی انتہائی چھوٹا ذرہ سمجھتے آ رہے تھے۔ ان کے سامنے اب ایٹم کے اندر کی اس سے بھی زیادہ انتہائی چھوٹی باریک دنیا آ موجود ہوئی۔ یہاں ہم کوانٹم فزکس کا مختصر تعارف پیش کر رہے ہیں۔

### کوانٹم فزکس:

یہ طبیعیات کی وہ شاخ ہے جو توانائی اور مادہ کا آپس میں تعلق کا مشاہدہ کرتی ہے۔ کوانٹم فزکس کے مطابق تمام کائنات کی حرکت مادی ہے اور اس میں حرکت توانائیوں کی وجہ سے ہے۔



ہونے کا تجربہ اس وقت ہوتا ہے جب کوانٹم سبسٹانس جو روح کی تشکیل کرتا ہے نروس سسٹم سے نکل کر بالا خر کائنات میں داخل ہو جاتا ہے پروفیسر اسٹیوارٹ اور ان کے ساتھی سائنسدان Roger Penrose کہتے ہیں کہ ہماری روح دماغ کے خلیوں کی گہرائی میں موجود MTs یا Microtubules کا اصل جوہر ہے اور ان کے مابین اختلاط سے وجود میں آتی ہیں۔



## مائیکروٹوبیولز کیا ہیں؟

مائیکروٹوبیولز دماغ کے خلومایہ Cytoplasm میں پائے جانے والا لحمی ریشہ Tissue ہے جو خلیوں کے تقسیم ہونے یا دو لخت ہونے پر رکھ نما تار بنانے میں کام آتا ہے۔ یہ انتہائی باریک لچھے دار ساخت ہوتی ہیں جو ہر خلیہ میں موجود ہوتے ہیں۔ یہ ہر خلیہ کی پہلی بنیادی تقسیم کے ذمہ دار ہوتے ہیں۔ خلیے کی حرکت اس کی ساخت اس کا کردار یہ تمام معلومات اور ہدایات مائیکروٹوبیولز ہی ان تک پہنچاتے ہیں۔ چونکہ ان کی اپنی ساخت ایک باریک نلی کی طرح ہوتی ہے اس لئے ان کو مائیکروٹوبیول کہا جاتا ہے۔ جبکہ ان کا کیمیائی بناوٹی مادہ ایک پروٹین ہے جو ٹوبیولن کہلاتا ہے۔ ڈاکٹر اسٹیوارٹ ہیمر آف کے مطابق الیکٹرون مائیکروسکوپ میں مشاہدے سے یہ بات سامنے آئی کہ ان مائیکروٹوبیولز میں ہمہ وقت ایک ارتعاشی عمل یا ایک مسلسل حرکت ہوتی رہتی ہے۔ اس کی رفتار کم سے کم ایک سیکنڈ میں 40 بار نوٹ کی گئی ہے۔ مائیکروٹوبیولز کی اہمیت پر بات کرتے ہوئے انہوں نے کہا کہ نیند کے دوران مختلف درجات پر پیدا ہونے والی برین ویزیا الفاء، بیٹا تھینا لہرس اور ان کی رفتار میں کمی زیادتی بھی دماغ کے انہی خلیات میں پائے جانے والے مائیکروٹوبیولز کی بدولت ہوتی

یہ سائنس کی وہ شاخ ہے جس کے قوانین و نظریات کائنات کی ایٹمی یا جوہری ذرات جیسے بہت چھوٹی اور باریک ترین دنیا کے اسرار و موز کو جاننے کی کوششوں میں سرگرداں ہیں۔

مزید آسان الفاظ میں کوانٹم فزکس دراصل ایٹم کے انتہائی چھوٹے چھوٹے ذرات کے مطالعہ اور تحقیقات کا علم ہے۔

اب اگر غور کریں تو ابتداء میں بیان کردہ شعور کی تعریفیں بھی ادھوری اور نامکمل محسوس ہوتی ہیں۔ حقیقت تو یہ ہے کہ ابھی تک شعور کی صحیح تعریف تک نہ تو فلسفہ پہنچ پایا ہے نہ ہی نفسیات اور نہ ہی طب۔ تاہم کوانٹم فزکس نے دماغ کی ان پیچیدہ گتھیاں سلجھانے میں نئے دروا کئے ہیں۔ یہ ہمیں بتاتی ہے کہ انسانی دماغ اپنی مادی حیثیت میں مختلف نیورونز سے مل کر بنا ہوا ایک مجموعہ ہے انہیں نیورونز کے فعال ہونے سے حس بنتی ہے اور عقل و شعور پیدا کرتی ہے۔



## شعور اور کوانٹم کمپیوٹر

اسٹیوارٹ ہیمر آف Stuart Hameroff پروفیسر ایمریٹس یونیورسٹی آف ایریزونا میں سینٹر آف کائنات شناسی سٹڈی ڈیپارٹمنٹ کے ڈائریکٹر اور انسٹیٹھسیا لوجی اور سائیکولوجی کے پروفیسر ہیں۔ ان کے پیش کیے جانے والے نظریے

کوانٹم تھیوری آف کونشس نیس

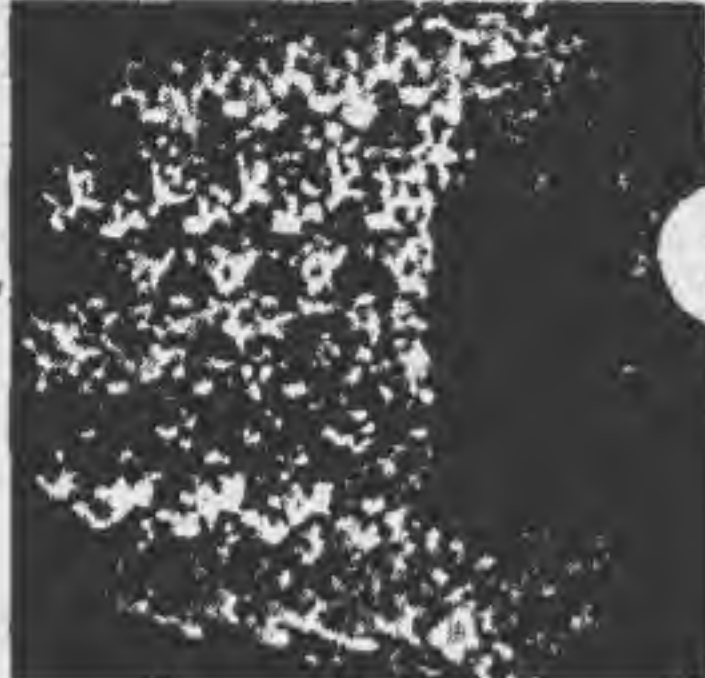
کے مطابق ہوش و حواس یعنی کہ شعور دماغ میں موجود کوانٹم کمپیوٹر کے لئے ایک پروگرام کی حیثیت رکھتا ہے جو کہ موت کے بعد بھی کائنات میں قائم رہ سکتا ہے۔ انھوں نے ایک دستاویزی فلم کے ذریعے وضاحت کرتے ہوئے کہا ہے کہ موت کے قریب ترین



1 انسانی دماغ کے تقریباً 100 ارب نیورونز ایک دوسرے کو سگنلز بھیجتے ہیں

2 ہر نیورون میں 300 چھوٹے سلینڈر نما پولیمر مائکروٹیوبلز microtubules ہیں

3 ہر مائکروٹیوبلز میں موجود مالیکیولز کے پیچیدہ جال lattice میں لاکھوں پروٹینی جز ٹیوبلن tubulin پائے جاتے ہیں



استھمسیا دینے والے چند مریضوں کے سیزکس جائزہ لیا گیا تو ہم نے ان کے دماغی خلیوں میں پائے جانے والے مائیکروٹیوبلز کی حرکت اور حالت میں واضح تبدیلی نوٹ کی۔ ان کا مزید کہنا تھا کہ قریب المرگ زندگی کے تجربے سے یہ نتیجہ اخذ ہوا ہے کہ مائیکروٹیوبلز اپنی کوانٹم حالت کو چھوڑ دیتے ہیں یا کہ یہ انفارمیشن جسم سے نکل کر کائنات میں واپس چلی جاتی ہے۔ اگر مریض دوبارہ ہوش میں آجاتا ہے تو یہ کوانٹم انفارمیشن دوبارہ مائیکروٹیوبلز میں واپس آجاتی ہے اور مریض کہتا ہے کہ اس نے تو موت کا منظر دیکھ لیا ہے۔ اگر یہ بحال نہیں ہوتا اور موت واقع ہو جاتی ہے تو اس انفارمیشن یعنی شعور سے رابطہ مکمل طور پر منقطع ہو جاتا ہے۔ لیکن اس صورت میں یہ عین ممکن ہے کوانٹم انفارمیشن جسم کے باہر شاید لامتناہی مدت تک کے لیے موجود رہے۔

ان کا مزید کہنا ہے کہ تحقیقات سے واضح ہوا ہے کہ مائیکروٹیوبلز میں موجود یہ کوانٹم انفارمیشن تباہ نہیں ہوتی اور نہ ہی یہ تباہ ہو سکتی ہے۔ یہ محض تقسیم ہوتی ہے اور جسم سے رابطہ منقطع ہونے کی صورت میں

ہے۔ ان کا مزید کہنا ہے کہ قدرت کا یہ اعلیٰ درجے کا اعصابی نظام اور اس کی فعالیت کا انحصار خالصتاً انہیں مائیکروٹیوبلز کی فعالیت اور ان سے جاری کردہ ہدایات پر ہے۔ مائیکروٹیوبلز کی اس سرگرمی کو جس کے تحت یہ ہدایات جاری کرتے ہیں کوانٹم انفارمیشن یا شعور کہہ سکتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیمز آف اور ان کے ساتھ پین روز نے سائنسی چینل پر ورم ہول ڈاکو منٹری کے ذریعے حیات کا مائیکروٹیوبلز سے گہرے تعلق کی وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ موت کی صورت میں جیسے ہی دل رکتا ہے خون کا بہاؤ بھی بند ہو جاتا ہے۔ اس دوران مائیکروٹیوبلز اپنی حالت بدل لیتے ہیں۔ اس کے لئے وہ ایک مثال ایسے مریضوں کی بھی دیتے ہیں جنہیں سرجری کے لئے استھیریا کے انجکشن لگا کر بے ہوش کیا جاتا ہے۔ جس کے بعد مریض کا رابطہ اپنی حیات سے عارضی طور پر منقطع ہو جاتا ہے وہ درد یا تکلیف محسوس نہیں کر پاتا اور نہ ہی ہوش و حواس میں ہوتا ہے۔ پروفیسر ہیمز آف کا کہنا ہے کہ اس صورت میں جب



4 کسی مائکرو کمپیوٹر میں کوانٹم میکینکس عمل کی طرح، ہر نینو سیکنڈ میں ٹیوبلن پروٹین میں کھلنے اور بند ہونے کا عمل جاری رہتا ہے



یعنی ہر نیورون میں ایک سیکنڈ میں دس ہزار کھرب کاروائیاں ہو جاتی ہیں۔ انسانی شعور اور ذہن انہی ان گنت کوانٹم کاروائیوں سے تشکیل پاتا ہے۔ شعوری آگاہی اور کسی خیال کے آنے کا پوشیدہ حلقہ عمل زمان و مکان space-time کے انہی تانے بانے میں سرایت ہے۔



ٹیوبولز کی ہدایت پر عمل پیرا ہے تو پھر یہ مائیکرو ٹیوبول کس کی ہدایات پر عمل کرتے ہیں؟

سائنسدان اس کا جواب ڈھونڈنے میں مصروف ہیں سائنسی تحقیقات کو فی الحال خاصا وقت اور خاصے مراحل بھی درکار ہیں۔ بہر حال اگر اس لمحہ ذرا دیر ٹھہر کر ہم اپنے اسلاف اور روشن ضمیر بزرگوں کی کتابوں اور ان کی تعلیمات پر غور فکر کریں تو اس کا جواب با آسانی پاسکیں گے۔

لوح و قلم اور نظریہ رنگ و نور میں قلندر بابا اولیاءؒ اور حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی اعلیٰ فیبرک یاتانے بانے کی وضاحت اس طرح فرماتے ہیں کہ پورا کائناتی ڈھانچہ اور سارا ماورائی نظام لہروں کے تانے بانے پر قائم ہے۔ یہ بھی ایک مسلمہ حقیقت ہے اور آئن سٹائن کی نظریہ اضافیت کے بعد ثابت ہو چکا ہے کہ ہر شے دو رخوں پر قائم ہے۔ اسی طرح نوع آدم بھی روشنی اور عناصر کا مجموعہ ہے۔

آپ وضاحت فرماتے ہیں کہ کائنات میں موجود کوئی بھی وجود دو رخوں کے بغیر مکمل نہیں ہوتا۔

ایک خاص وقت پر بالآخر کائنات میں پرواز کر جاتی ہے۔

اس تھیوری کو آرچیٹریڈ ڈیجیٹل ریڈکشن کا Orchestrated Objective Reduction نام دیا گیا ہے۔ اس تحقیق میں مصروف دونوں سائنسدانوں نے بیان کیا ہے کہ ہماری روحیں دماغ کے نیورونز کے باہمی اختلاط سے مزین ہیں۔ جو شاید کائنات کے وجود میں آنے کے وقت بھی موجود تھیں۔ یہ حقیقت میں کائنات کے انتہائی اعلیٰ فیبرک سے تشکیل پائی ہیں۔ ڈاکٹر ہیمر آف کے وضاحت کردہ اس اعلیٰ فیبرک کو ہم تانا بانا بھی کہہ سکتے ہیں۔



## اعلیٰ فیبرک یا تانا بانا

یہاں آپ یہ سوال بھی کر سکتے ہیں کہ اعلیٰ فیبرک کیا ہے؟ یا اس تانا بانا سے کیا مراد ہے؟ دوسرا سوال یہ کہ ان مائیکرو ٹیوبولز کو اطلاع کہاں سے ملتی ہیں؟

اگر زندگی سے تعلق رکھنے والا ہر خلیہ ان مائیکرو



کتاب لوح و قلم میں حضور قلندر بابا اولیاء روشنی کی تعریف بیان کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ روشنی خلاء ہے۔ اس خلاء کا ایک وجود ہے۔ خلاء کا وجود ہے تو اس میں حرکت بھی ہے یعنی خلاء میں مسلسل ایک ارتعاشی عمل جاری ہے۔ جس کا سفر ازل سے ابد تک طرف ہے۔ اب خلاء کی اکہری حرکت کو مفرد لہر یا نمہ مفرد کہا جاتا ہے۔ درحقیقت یہی مفرد اکہری لہر ہی ہے جو تمام حیات کی بنیاد یا بساط یا بیس Base ہے۔

بابا صاحب رحمۃ اللہ علیہ اس کی وضاحت یوں فرماتے ہیں کہ کائنات میں موجود ہر شے کی زندگی کی بنیاد اسی روشنی کی اکہری مفرد لہر کی حرکت پر قائم ہے۔ جب روشنی کی اس اکہری مفرد لہر میں افقی سمت میں دوسری مرکب لہر کا اضافہ ہوتا ہے تو تانے بانے کی صورت میں ایک جال یا گراف کی تشکیل ہوتی ہے۔ یہ بالکل اسی طرح ہے جس طرح دھاگوں کی انتہائی باریک ڈوریں عمودی اور افقی سمت میں ایک دوسرے میں پیوست ہو کر ایک کپڑے کی صورت میں ظاہر ہوتی ہیں۔ یہ دھاگوں کی ڈوریں بظاہر ایک دوسرے میں پیوست نظر آتی ہیں مگر ایک دوسرے سے الگ بھی ہوتی ہیں۔ اسی طرح روشنی کی دو لہریں مل کر تانا بانا بنتی ہیں جن کے درمیان موجود کشش کا قانون انہیں ایک دوسرے میں توازن کے ساتھ پیوست یا جوڑے رکھتا ہے۔ اس تانے بانے کو قلندر بابا اولیاء نے اپنی کتاب لوح و قلم میں نمہ کا نام دیا ہے۔

یہ تانا بانا ہی ہے جو زمان و مکان کہلاتا ہے۔ شعور لا شعور کہلاتا ہے۔ جس میں حیات کے خدو خال تشکیل پاتے ہیں۔ مخلوق کے نقش و نگار بنتے ہیں۔ آپ مزید وضاحت فرماتے ہیں کہ ہر تخلیق کے لئے اس تانے بانے کی تشکیل معین مقداروں پر ہوتی ہے۔ یہی معین

مقداریں مختلف نوعوں جمادات، حیوانات، نباتات، بشمول آدمی کی صورت میں ہمیں نظر آتی ہے۔ یعنی اس تانے بانے میں مرکب لہر پر نقش و نگار بنتے ہیں اور روشنی کی مفرد لہر زندگی کے ان نقش و نگار کو فیڈ کرتی ہے۔

اس جملے کی وضاحت اس طرح کی جاسکتی ہے کہ جس رخ کا دنیا میں ظہور ہو ا وہ مادیت یا مکانیت ہے اور جو رخ بظاہر نظر نہیں آتا اس میں ظاہر ہونے والے ان نقش و نگار کی اطلاع یا انفارمیشن موجود ہے۔ یعنی کہ باطن زمانیت یا روشنی ہے جو زندگی کو فیڈ کرتی ہے۔

قلندر بابا اولیاء کے بتائے ہوئے ان کلیات کے مطابق اگر کسی بھی وجہ سے روشنی کی اس اکہری یا مفرد لہر کا مرکب لہر پر غلبہ ہو جائے تو انسان کو OBE بیرون جسم تجربات کا مشاہدہ ہو سکتا ہے۔ اس کی ایک انتہائی سادہ اور جامع مثال نیند کے دوران خواب کی حالت ہے۔ ہم گہری نیند میں ہوتے ہوئے بھی خواب کے دوران بیداری کے حواس کی طرح کھاتے پیتے بھی ہیں، چلتے پھرتے بھی ہیں۔ اگر خواب میں ڈر جائیں تو بیدار ہونے پر ہم اس ڈر کو محسوس کرتے ہیں۔ کوئی چوٹ لگے تو اس کے درد کو محسوس کرتے ہیں جبکہ بحیثیت مادی جسم ہم بستر پر تقریباً بے جان حالت میں پڑے ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر ہیمر آف اور ٹین روز کی تھیوری آف کونشنیشن اور مائیکرو ٹوبیولز کے کردار پر بحث سے کم سے کم یہ تو واضح ہو جاتا ہے کہ وہ وقت دور نہیں جب سائنسدان شعور کے ساتھ لا شعور اور زمان و مکان کے اس تانے بانے کو صحیح رخ پر سمجھ پائیں گے اور جلد یا بدیر سائنسی شواہد کے پیاسوں کو اس کے شواہد سائنسی بنیادوں پر پیش کریں گے۔





# مانڈ فلنسیس

ہر حال میں خوش رہنا سیکھیں



قسط نمبر 3

لباس انسانی جسم کے ساتھ انسانی ذہن پر بھی مثبت اثرات مرتب کرتا ہے۔ کائن آپ کے جسم کے مساموں کو سانس لینے کے قابل رکھتا ہے اور ٹھنڈک کا احساس بھی برقرار رکھتا ہے۔

شاہینہ جمیل

اس بات کی تو آپ سب تائید کریں گے کہ شدید گرمی میں آپ سوئی لباس میں جتنا زیادہ خود کو پرسکون محسوس کرتے ہیں وہ سکون آپ کو ریشم یا کسی اور میٹرل میں نہیں ملتا۔ اس کی ایک سائنسی توجہ یہ ہے کہ سوئی لباس کا بنیادی میٹرل یعنی کائن یا کپاس ایک خالص اور قدرتی یا سائنسی زبان میں آرگینک میٹرل ہے۔ ایسا نہیں کہ سوئی لباس کا استعمال صرف گرمیوں میں ہی بہتر ہے بلکہ ہر موسم ہر علاقے میں سوت سے بنا ہوا ہلکا بھاری یا موٹا ہر طرح کا لباس آپ کے جسم کے ساتھ آپ کے ذہن کو بھی انتشار سے بچانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

ارے ارے کائن کی اتنی زیادہ تعریفیں سن کر آپ حیران مت ہوں۔ ایسا کیجئے تجربہ کر کے دیکھ لیجئے۔ محض ایک ہفتہ اپنے ہر طرح کے لباس میں صرف کائن کے

ہم نے آپ سے وعدہ کیا تھا کہ اس ماہ کے شمارے میں ہم آپ کو بتائیں گے کہ اپنے کسی خاص مقصد کو پانے میں مانڈ فلنسیس کی کون سی ٹیکنیکس کس طرح مددگار ثابت ہوں گے۔ ان ٹیکنیکس کے ساتھ چند بنیادی مشقیں بھی ضروری ہیں۔ بھرپور کامیابی کے لیے ٹکنیک کے ساتھ ان مشقوں پر باقاعدگی کے ساتھ عمل بھی کرنا ہے۔ تو پھر شروع کرتے ہیں پہلے ان بنیادی مشقوں سے۔

پوتھی مشق

## سوئی لباس کا انتخاب

حضرات ہوں کہ خواتین زیادہ سے زیادہ سوئی لباس کو ترجیح دیجیے۔

سوئی لباس ہی کیوں....؟

سوئی لباس کا انتخاب ہر موسم میں سب سے بہترین ہے۔ یہ آپ کے جسم کو آرام پہنچاتا ہے اور قدرتی آرگینک میٹرل سے تیار ہونے کے باعث اس کے پہننے والوں کو جلدی الرجی skin allergies ہونے کے امکانات بہت ہی کم ہوتے ہیں کہ نہ ہونے کے برابر ہوتے ہیں۔

ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی اکثر اپنے مریضوں کو کائن کا لباس پہننے کی ہدایت دیتے ہیں۔ ایک نشست میں اس کی افادیت بیان کرتے ہوئے انھوں نے بتایا کہ سوئی

مئی 2015ء



## روز پودوں کو پانی دیتے

پودوں کو پانی دینے کی عادت ڈالئے۔ اگر آپ کا گھر چھوٹا ہے یا آپ بڑے درخت یا پودے نہیں لگا سکتے تو ایک چھوٹا سا سنی پلانٹ یا گلدان رکھ لیجئے۔ کچھ نہیں تو اس میں ہر ادھنیہ ہی ڈال دیجئے۔ بس اس کا روز خیال رکھنا ہے۔ اچھا ہے آپ کے ہاتھ کی ولگی سبزی گھر میں پلے گی یا پھر ہر ادھنیہ اس میں ڈلے گا تو آپ خوشی کے جس احساس سے گزریں گے وہ ہم نہیں آپ ہی ہمیں اور دوسرے کئی لوگوں کو بتائیں گے۔

اور ہاں..... جب پودوں یا ایک ہی پودے کو پانی دیں تو اسے مسکرا کر ضرور دیکھئے گا۔ اب یہ پڑھ کر آپ ایسے ہی مسکرا دیئے۔ بلکہ کچھ دوست تو ہنس پڑے۔ دیکھئے اس کی ایک پوری سائنسی وجہ ہے جو ہم اگلی اقساط میں بیان کر دیں گے۔ مگر فی الحال یہ سمجھ لیجئے کہ مسکراتے ہوئے پانی ڈالنے کے فوائد ان گنت ہیں اور بہت اس عمل کے مثبت اثرات ہیں۔ جن پر تفصیل سے بات کریں گے۔ انشاء اللہ۔

اب آجائے خاص تکنیک کی جانب

## ماسنڈ فلنڈس تکنیک

اگر میں آپ سے پوچھوں کہ آپ کی سب بڑی خواہش کیا ہے جو آپ اس ٹیکنک کے ذریعے پورا کرنا چاہیں۔ تو شاید کئی قارئین سوچ میں پڑ جائیں گے۔ وجہ اس کی یہ نہیں کہ آپ کی کوئی خواہش نہیں۔ بلکہ حقیقت یہ ہے کہ

ہزاروں خواہشیں ایسی کہ ہر خواہش پے دم نکلے تو جناب اب مسئلہ یہ ہے کہ ان ہزاروں خواہشوں

رومان ڈائجسٹ



بنے ہوئے لباس کا انتخاب کیجئے

اور پھر ایک ہفتے بعد دوسرے میٹرل کا استعمال کیجئے فرق آپ خود محسوس کریں گے۔ تو اب کائن پہننے کی مشق آج سے ہی شروع کر دیجئے۔ ایسا نہیں ہے کہ صرف کائن ہی پہننا ہے۔ ہم نے کہا زیادہ سے زیادہ کائن کے لباس کا استعمال کیجئے۔ یعنی تیس دنوں میں کم سے کم پچیس دن تو ضرور سوتی لباس پہنیے۔ اس دوران ایک خاص کام جو آپ نے کرنا ہے وہ یہ کہ اپنے لباس کے لمس کو محسوس کرنے کی کوشش کیجئے۔ محسوس کیجئے کہ یہ لمس آرام دہ ہے یا اس سے بے آرامی محسوس ہو رہی ہے۔ آپ کا جسم اس لباس کے لیے چھبسن کا احساس ہے یا نرمی کا خوش گوار احساس ہے۔

یہاں آپ اعتراض کر سکتے ہیں جناب چھوٹی موٹی دعوتوں میں بھی کیا سوتی لباس پہنیں! تو بھئی مرد حضرات کو شاید اس پر اعتراض نہ ہو مگر ہم پہلے سے بتائے دیتے ہیں کہ خواتین کے لیے بھی بہانے کی گنجائش اس لئے نہیں ہے کہ اب پاکستان میں لان مختلف برانڈز اور ناموں کے ساتھ ایسے دیدہ زیب پرنٹ اور ڈیزائن میں ستیاب ہے کہ یہ لباس بآسانی دعوتوں میں بھی پہنے جاسکتے ہیں۔ اس کا دہرہ فائدہ یہ ہے کہ ایک تو آپ فیشن ایل کی لسٹ میں آجائیں گی اور دوسرے آپ کے جسم کے ساتھ آپ کا ذہن بھی آرام محسوس کرے گا۔ اس طرح آپ دعوت سے بھی زیادہ لطف اندوز بھی ہو سکیں گے۔



کرتے ہیں ماسنڈ فلنسیس ٹیکنک کی اس کا پہلا مرحلہ پیش خدمت ہے۔

سب سے پہلے اپنے گھر میں اپنے سب سے پسندیدہ گوشے کا انتخاب کیجئے۔

یہ پسندیدہ گوشہ آپ کے کمرہ میں بھی ہو سکتا ہے یا کسی اور حصے میں بھی جیسے کہ ڈرائنگ روم یا میسرں یا پھر برآمدہ۔ یہاں پسندیدہ سے مراد آپ کے گھر کا وہ حصہ ہے جہاں آپ خود کو پرسکون اور خوش محسوس کر سکتے ہیں۔ نوٹ کیجئے کہ آپ اپنا زیادہ وقت کہاں گزارتے ہیں۔ خاص طور پر جب گھر میں کسی سے اختلاف رائے ہو جائے یا پھر کوئی ایسی بات کہ آپ تھوڑی دیر کے لئے الگ تھلگ بیٹھنا چاہیں تو کہاں کا رخ کرتے ہیں۔

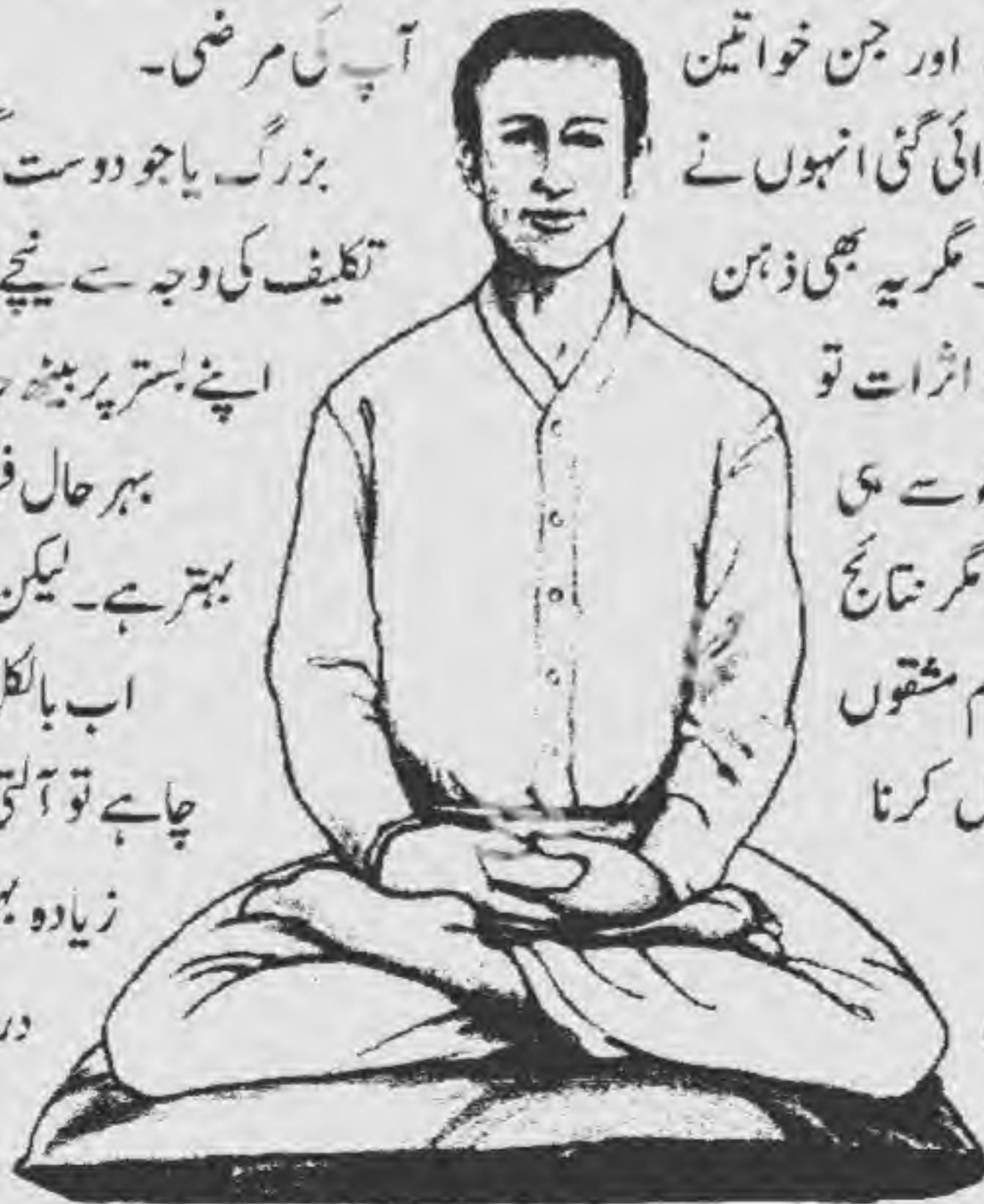
جگہ چاہے کوئی بھی ہو۔ آپ کی پسندیدہ ہو اور آپ وہاں نسبتاً زیادہ آرام رہ اور کمفرٹ محسوس کریں۔

اب بیٹھنے کے لئے آرام دہ نشست کا اہتمام کیجئے۔ اگر فرش پر بیٹھ جائیں تو بہت اچھا ہے۔ فرش کی سختی سے بچنے کے لئے کوئی کشن یا گدار کھ لیجئے۔ یہ آپ کی مرضی۔

بزرگ یا جو دوست گھٹنوں میں درد یا کسی اور تکلیف کی وجہ سے نیچے نہ بیٹھ سکیں وہ کرسی پر یا اپنے بستر پر بیٹھ جائیں۔

بہر حال فرش پر بیٹھنا ہر طرح سے بہتر ہے۔ لیکن پابندی نہیں۔

اب بالکل آرام سے بیٹھ جائیے۔ چاہے تو آلتی پالتی مار کر بیٹھ جائیں یہ زیادہ بہتر ہے۔ اگر گھٹنوں میں درد ہے یا آلتی پالتی مار کر نہیں بیٹھ سکتے تو کوئی



میں سے اصل میں ہم کیا چاہتے ہیں؟ چند قریبی دوستوں نے جواب دیا کہ ہزار خواہشیں پوری ہونے کے باوجود بھی ایک کمی سی کچھ ادھورا پن سارہ جاتا ہے یا کئی دوستوں کا کہنا ہے کہ جب خواہش یا مقصد پورا ہو جائے ہے تو لگتا ہے کہ اصل میں ہماری خواہش یا گول یہ نہیں تھا بلکہ یہ تھا....

اگر آپ اس ٹیکنک سے بھرپور فائدہ اٹھانا چاہتے ہیں تو پھر اس کے لئے سب سے پہلے اپنے ذہن کو چھاننا ضروری ہے۔ یاد رکھئے ذہن خالی نہیں کرنا بس ذہن کی وارڈوب کو ترتیب دینا ہے۔ اس عمل سے آپ باآسانی اپنی خواہشات کو اپنی چاہ کو صحیح معنوں میں سمجھ سکیں گے۔ یہ اس ٹیکنک کا پہلا مرحلہ ہے۔ یاد رہے اس ٹیکنک کے ساتھ مندرجہ بالا مشقوں کا جاری رہنا بھی ضروری ہے۔ جس میں ہم بتدریج اضافہ بھی کرتے چلے جائیں گے۔

یہ اسی سلسلے کی ابتدائی مشق ہے۔ اسے آپ ماسنڈ فلنسیس میڈیٹیشن بھی کہہ سکتے ہیں۔ سٹریس اور ڈپریشن سے نجات میں ان مشقوں کے انتہائی حیران کن اور مثبت نتائج سامنے آئے ہیں اور جن خواتین حضرات کو بھی یہ میڈیٹیشن کروائی گئی انہوں نے انتہائی خوشی اور سکون محسوس کیا۔ مگر یہ بھی ذہن میں رکھیے کہ اس میڈیٹیشن کے اثرات تو آپ کے جسم اور ذہن پر ابتداء سے ہی مرتب ہونا شروع ہو جائیں گے۔ مگر نتائج سامنے آنے کے لئے بتائی گئی تمام مشقوں اور ہدایات پر باقاعدگی سے عمل کرنا ضروری ہے۔

تو جناب ماسنڈ فلنسیس کی ان مشقوں کے ساتھ اب بات



بات نہیں آپ کسی بھی آرام دہ حالت میں بیٹھ جائیے۔  
اب اپنے جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیجیے لیکن کمر اور  
گردن کو سیدھا رکھیے۔

دھیان رہے کہ آپ نے کمر اور گردن کو سیدھا  
رکھنے کی کوشش کرنی ہے اسے اکڑانا نہیں ہے۔ اگر کمر  
میں درد ہے یا درد محسوس ہو تو ٹیک لگائیے۔

اب آپ آنکھیں بند کر لیجیے۔ اس لمحے اگر کوئی  
خیال آپ کو آنکھیں بند کرنے سے روکے تو اسے نظر  
انداز کیجیے۔ خیالات چاہے کتنی ہی رفتار سے آنا شروع  
ہوں انہیں آنے دیجئے، جانے دیجئے۔

اب یقیناً آپ سانس تو لے رہے ہیں۔ سانس لینے  
کے دوران جو ہوا اندر داخل ہو رہی ہے اور خارج  
ہو رہی ہے اس پر اپنی توجہ مرکوز کر دیجئے۔ اس ہوا کو  
محسوس کرنے کی کوشش کیجئے سانس لیتے ہوئے پیٹ کو  
پھلائے اور سانس خارج کرتے ہوئے پیٹ کو اندر  
کر لیجئے۔ اس مشق میں خود کو اتنا ماہر کر لیجئے گا کہ آپ  
سانس کچھ دیر کے لیے روک سکیں۔ خیر یہ تو آگے کا  
مرحلہ ہے۔ ابھی تو بس اپنی ساری توجہ اس ہوا پر رکھیے  
جو سانس کی آمد و رفت میں جسم کے اندر جاری ہے اور  
باہر خارج ہو رہی ہے۔

سانس کی اس مشق کے دوران دوسرا کام جو آپ  
نے کرنا ہے وہ یہ کہ آنے والے خیالات یا کوئی بھی  
احساس خوشی کا ہو تو کیا ہی اچھی بات ہے، مگر کسی تکلیف  
درد کا بھی ہو یا کوئی اندیشہ غم پریشانی کا ہو اس سے بالکل  
بھی نہیں گھبرانا ہے۔ انہیں قبول کیجئے کسی بھی احساس  
کو زبردستی مت جھٹکیے۔

اور سب سے اہم آپ آنے والے ان خیالات اور  
احساسات کو کوئی نام مت دیجئے۔ یہ اچھے ہوں یا برے  
خوشی کے ہوں یا غم کے۔

بس اپنی توجہ سانس پر مرکوز رکھئے گا۔ اس ہوا  
کو گہرائی سے محسوس کرنے کی کوشش کرتے رہیے جو  
آپ کے جسم میں داخل ہو کر آپ کو آکسیجن فراہم  
کر رہی ہے اور کاربن ڈائی آکسائیڈ کی صورت میں  
زہریلے مادوں کو باہر نکال رہی ہے۔ بس محسوس کیجئے  
کہ آپ اس دنیا میں وجود رکھتے ہیں۔

ایک ان دیکھی ان چھوٹی ہوا ہے جو آپ کے  
سانس لینے کے دوران ناک کے نٹھنوں سے آپ کے  
جسم میں داخل ہوتی ہے اور سانس باہر نکالتے ہوئے  
آپ کی تمام تھکاوٹ اداسی پریشانی مایوسیاں ساتھ لے کر  
باہر نکل جاتی ہے۔

اور پھر نئی تازہ ہوا جسم میں داخل ہوتی ہے اور  
یہی عمل بار بار دہراتی ہے۔

اس لمحے احساس کیجئے کہ آپ کے جسم کی صفائی کا  
کتنا اہم عمل قدرتی طور پر جاری و ساری ہے اور آپ کو  
اس کی خبر تک نہ تھی۔

احساس کیجئے کہ آپ اس دنیا میں وجود رکھتے ہیں  
احساس کیجئے کہ قدرت نے آپ کے حصے کی ہوا  
آپ کے لیے مختص کر دی ہے کیونکہ آپ دنیا میں  
موجود ہیں۔

پھر چاہے آپ کسی آدمی کے لئے اہمیت رکھیں یا نہ  
رکھیں قدرت کے لئے آپ اہم ہیں۔ قدرتی وسائل  
آپ کے لئے اپنی ذمہ داریاں پوری کر رہے ہیں۔ اس  
خدمت پر پر نہ تو کوئی بل ہے نہ ٹیکس اور نہ ہی  
کوئی اور ادائیگی۔

اس میڈیٹیشن میں دورانے کی کوئی قید نہیں جتنی  
دیر آسانی سے بیٹھ سکیں اسی احساس میں بیٹھیے۔ جب  
جسم کو عادت ہونے لگے تو دورانیہ کم سے کم  
دس منٹ رکھئے۔



ہوتے رہتے ہیں۔ بالکل اسی طرح آپ اپنی سانس کے آنے جانے سے لطف اندوز ہوئے۔

مانڈ فل نیس کے بارے میں کوئی سوال ذہن میں آئے یا کسی مشق کے حوالے سے کوئی وضاحت درکار ہو تو روحانی ڈائجسٹ کے پتے پر بذریعہ ای میل یا خط رابطہ کر سکتے ہیں۔ انشاء اللہ اگلی قسط میں ہم اس کے مزید مرحلوں اور مشقوں پر بات کریں گے۔  
(حباری ہے)



میڈیٹیشن کے بعد تھوڑی دیر اسی حالت میں رہیے۔ ایک دم سے یا فوری نہیں اٹھنا ہے۔ آنکھیں بھی آہستہ آہستہ کھولنی ہیں۔

اس مشق کو اس طرح سمجھ سکتے ہیں کہ یہ بالکل ایسے ہی ہے جیسے کبھی آسمان پر اڑتے پرندوں یا کسی خوبصورت نظارے پر ہماری توجہ اتنی گہری ہو جاتی ہے کہ نہ تو ٹریفک کا شور ہمیں ڈسٹرب کرتا ہے ناکسی کی موجودگی اس انہماک میں حائل ہوتی ہے۔ ہم آس پاس کے ماحول سے بے خبر ہو کر اس منظر سے لطف اندوز

پاکستان ہیرالڈ پبلیکیشنز پرائیویٹ لمیٹڈ اور ڈان میڈیا گروپ کے ڈائریکٹر مسعود حامد، جمعہ 17 اپریل 2015ء کو کراچی میں نامعلوم افراد کی فائرنگ سے جاں بحق ہو گئے۔



إِنَّا لِلّٰهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

ان کی عمر 57 برس تھی، مسعود حامد مرحوم کی نماز جنازہ اور تدفین میں عزیز واقارب کے علاوہ دوستوں، ان کے دفتر کے ساتھیوں، پرنٹ اور الیکٹرانک میڈیا، ایڈورٹائزنگ سے تعلق رکھنے والے لوگوں اور مختلف شعبوں سے تعلق رکھنے والی شخصیات نے شرکت کی۔

مسعود حامد پچھلے 28 برس سے پاکستان ہیرالڈ پبلیکیشنز پرائیویٹ لمیٹڈ سے وابستہ تھے، اپنی بہترین قائدانہ صلاحیتوں کے باعث مسعود حامد نے ڈان گروپ کے لیے بہترین مارکیٹنگ ٹیم تشکیل دی۔

مسعود حامد آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی (اے پی این ایس) آل پاکستان نیوز پیپر سوسائٹی کے سیکرٹری جنرل بھی رہ چکے ہیں۔ مسعود حامد اخباری صنعت کی ترقی کے لیے بھی متحرک رہے، وہ میڈیا انڈسٹری کی ہر و اعزیز شخصیت تھے۔

انہوں نے لواحقین میں اہلیہ، ایک بیٹی اور بیٹا چھوڑا، اور ان کی ایک صاحبزادی بھی صحافت کے شعبہ سے وابستہ ہیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ مسعود حامد مرحوم کی مغفرت ہو، انہیں جنت میں اعلیٰ مقام عطا ہو اور پسماندگان کو صبر جمیل عطا ہو۔ قارئین سے بھی مسعود حامد مرحوم کے لیے دعائے مغفرت کی درخواست ہے۔



اکبر و قاریوسف عظیمی کی کتاب

# نظر بد اور شر سے حفاظت



قرآنی آیات، احادیث نبوی ﷺ اور اولیاء اللہ کی تعلیمات کی روشنی میں  
نظر بد، حسد، سحر کی وضاحت اور

ان سے نجات و حفاظت کے لیے اور ادو ظائف....

اس کتاب میں جنات کی حقیقت اور انسانوں کے ساتھ جنات کے  
رابطوں اور تعلقات کا تذکرہ بھی شامل ہے۔

اپنے قریبی بند اسٹال سے طلب فرمائیں یا  
بذریعہ رجسٹرڈ ڈاک گھر بیٹھے منگوانے کے لیے رابطہ کریں

سرکولیشن ڈیپارٹمنٹ، مکتبہ روحانی ڈائجسٹ

1-D, 1/7 ناظم آباد، کراچی 74600۔ فون: 021-36606329

ای میل: manager\_roohanidigest@yahoo.com

روحانی ڈائجسٹ





جب حضرت عیسیٰ کی پیدائش سے ڈیڑھ ہزار  
برس پہلے وسطی ایشیا کے آریا گھڑ سوار یورپ،  
مغربی اور جنوبی ایشیا میں پھیلنے شروع  
ہوئے تو جہاں جہاں بھی  
انہوں نے بستیاں بسائیں وہاں  
وہاں کے ہو رہے۔ یورپ میں یہ  
آریا سلاوک اور جرمن ہو گئے۔ ایشیا  
میں ایرانی اور جنوبی ایشیا میں  
ہندو کہلانے لگے۔

لیے یمن سے آنے والا چاؤش بھلے کتنی بھی باتاں کر  
لے۔ آج ڈھائی سو برس بعد بھی اس کی آنکھیں نسل  
خواب میں یمن ہی دیکھتی ہے۔ چودہ سو برس پہلے کے  
خطبہ حجتہ الوداع کے بعد بھی عربوں کا تصور دنیا آج  
بھی دو حصوں میں بٹا ہوا ہے۔ عربی (صاحب اللسان)  
اور عجمی (اجنبی اور گونگے) جو عرب اس نفسیات سے  
بظاہر انکار کریں انہیں ذرا دس منٹ  
کرید کے دیکھیے پھر وہ آپ کو  
دیکھ لیں گے۔

اور یہ صرف عربوں کا ہی حال نہیں۔ مصرائے  
اعظم کا برابر اور تاجکیر یا کابلانی مسلمان، وہ کہ بیستم زدہ  
جنوبی سوڈانی عیسائی زادہ۔ خود کو بیچ ڈالے گا مگر اپنا  
افریقی شناخت کسی قیمت فروخت نہیں کرے گا۔  
رہا جنوبی ایشیا تو یہاں کے بنگالی بھلے مسلمان ہوں  
کہ غیر مسلم وہ اپنی جڑیں بنگال میں ہی دیکھتے ہیں۔  
انہیں زمین زادہ ہونے پر اتنا ہی فخر ہے جتنا ہندو یا  
مسلمان یا بودھ ہونے پر۔ یہی حال ملے اور  
انڈونیشیائیوں کا بھی ہے۔ عقیدہ بھلے کچھ بھی ہو مگر  
جانتے ہیں کہ ان کا جینا مرنا اپنی ہی بھومی سے وابستہ  
ہے۔ ان کے پرکھے ہزاروں برس پہلے کہیں سے

آریاؤں کے برعکس سامی النسل یہودی ساڑھے  
تین ہزار سال کی در بدری کے باوجود آج بھی خدا کی  
لاڈلی امت کے طور پر کسی کو خاطر میں نہیں لاتے۔  
لیکن اس دوران انہوں نے کم از کم ایک مرکز ایسا  
ضرور بنا لیا جو یہ تسلیم کرتا ہے کہ یہودی بھلے کسی بھی  
ملک میں رہتا ہو پہلے یہودی ہے پھر کچھ  
اور۔ اس لیے دنیا کے کسی کونے سے جو  
بھی یہودی چاہے اپنی غیر اسرائیلی  
شناخت سمیت اسرائیل میں آباد ہو سکتا ہے۔ آ کے  
پھر جاسکتا ہے اور جا کے پھر آسکتا ہے۔  
کم و بیش یہی حال سامیوں کے دوسرے گروہ  
عربوں کا بھی ہے۔ وہ اسلام سے پہلے بھی عربی تفاخر  
میں مبتلا تھے اور اسلام کے بعد بھی عرب عصیت  
دماغ سے نہ نکال پائے۔۔۔ جتنا عرب سعودی ہے اتنا  
ہی عرب شامی اور مصری بھی ہے اور جتنا عرب ایک  
مسلمان ہے اتنا ہی عرب ایک فلسطینی و لبنانی عیسائی  
بھی ہے اور جتنا عرب ایک کویتی سنی ہے اتنا ہی عرب  
ایک عراقی شیعہ بھی۔  
دکن کی سلطنت عثمانیہ کی فوج میں بھرتی کے



آئے بھی ہوں گے تو ان کی بلا سے۔

مگر (سوائے بنگال) جنوبی ایشیا کے مسلمان کون ہیں؟ اگر تو یہ اسی دھرتی کے ہیں تو پھر باہر کیوں دیکھتے ہیں اور اگر یہ باہر کے ہیں تو پھر جہاں جہاں کے بھی ہیں وہاں وہاں کے انہیں اپنا کیوں تسلیم نہیں کرتے۔ یہ کب تک شناخت کے صحرائیں بھٹکتے رہیں گے اور ان کی روحوں کو کب قرار آئے گا اور دماغ و دل کب سمجھیں گے کہ تمہارا اصل کس مٹی میں ہے؟ کئی لوگ اقبالیات میں پناہ لیتے ہوئے یہ بھول جاتے ہیں کہ ترانہ ہندی کہنے والے اقبال کا پان اسلامک ازم نسلی تفاخر سے نہیں ممکنہ سیاسی یکجہتی کی کوکھ سے پیدا ہوا تھا۔

مگر میں جب اپنے گرد و پیش پر نظر ڈالتا ہوں تو بہت کم ایسے مسلمان نظر آتے ہیں جو خود کو کہیں کا کہتے ہوں اور اپنی شناخت باہر ڈھونڈنے میں فخر و محسوس کرتے ہوں۔

آپ خرد ہی سوچئے کہ محمد بن قاسم سے بہادر شاہ ظفر تک عرب، ایران، افغانستان اور وسطی ایشیا سے زیادہ سے زیادہ کتنے ترک، پٹھان، ایرانی، کرد، کاکیشیائی فوجی، امراء، درویش یا ہنرمند آکر برصغیر میں بسے ہوں گے؟ دس لاکھ، بیس، تیس لاکھ، پچاس لاکھ، حد ایک کروڑ۔ آج بھارت اور پاکستان میں مسلمانوں کی مجموعی تعداد اڑتیس سے چالیس کروڑ کے درمیان بتائی جاتی ہے (یہ آبادی پورے مشرق وسطیٰ اور شمالی افریقہ کے مسلمانوں سے زیادہ ہے)۔

حقیقت یہ ہے کہ ان چالیس کروڑ میں سے نوے فیصد وہ ہیں جن کے آباؤ اجداد صوفیائے طفیل مسلمان ہوئے۔ لیکن ان میں سے اگر جاٹ راجپوت

اور بنگالی مسلمان نکال دیے جائیں تو باقی سب اپنے ڈانڈے آج بھی برصغیر سے باہر تلاش کرتے ہیں۔

مثلاً سب سے زیادہ سید جنوبی ایشیا میں ہیں اور سب کے شجرے ایران، بخارا اور حجاز سے شروع ہو کر وہیں ختم ہوتے ہیں۔ یقیناً منگولوں کے حملوں کے بعد سے بالخصوص بخارا و سمرقند، ایران اور عربستان سے لوگوں نے برصغیر کی جانب ہجرت کی۔ مگر کیا یہ تمام کے تمام علماء، صوفیاء اور اشرافیہ ہی تھے؟ کوئی ایک آدھ ترکمان، جولاہا، لوہار، مزدور اور کاشتکار بھی تو ان علاقوں سے آیا ہو گا؟ وہ آج کہاں ہیں؟

کہا جاتا ہے ہندوستان پر مسلمانوں نے ایک ہزار برس حکومت کی۔ خاندان غلاماں سے مغلوں تک سب یہیں آکر بسے، مقامی رسوم و رواجات سے بھی متاثر ہوئے اور اپنی روایات سے مقامی لوگوں کو بھی متاثر کیا۔ دفن بھی یہیں ہوئے لیکن خود کو مرتے دم تک ہندوستانی کے بجائے ترک، مغل اور افغان بچہ ہی کہتے رہے اور کہتے ہیں۔ یہ بھی قابل غور ہے کہ سلطنت مغلیہ کے زوال کے بعد سے بیشتر مغل آخر پنجاب میں ہی کیوں پائے جاتے ہیں؟ پاکستان کے دیگر صوبوں میں اتنے کیوں دکھائی نہیں دیتے۔ اور ساری مغلیت مغلی کھانوں پر ہی کیوں ختم ہو جاتی ہے۔

اسی طرح بہت سے پشتونوں کا خیال ہے کہ وہ مقامی یا آریائی النسل نہیں بلکہ بنی اسرائیل کا بارہواں گمشدہ قبیلہ ہیں۔ تو پھر باقی گیارہ قبیلوں کے وارث انہیں اپنا گمشدہ بھائی تسلیم کیوں نہیں کرتے....؟

سندھی اتنے قوم پرست ہیں کہ مرسوں مرسوں سندھ نہ ڈیوں۔ لیکن جہاں جڑوں کی بحث چھڑتی ہے تو کلہوڑے اور داؤد پوڑے فوراً سلطنت



اسی سبب ان مقامات سے ان کی عقیدت بھی باقی دنیا کے مسلمانوں کے مقابلے میں دوچند ہے لیکن جب انھی مسلمانوں کا آج کے کسی ایرانی، ترک یا عرب سے سامنا ہوتا ہے تو وہ انھیں ہندوستانی اور پاکستانی کے کچھ نہیں سمجھتا۔ اپنے ہی ملک میں تین تین نسلوں سے آباد بہت سے برصغیر یوں کو شہریت دینا تو کجا انھیں رفیق اور مسکین سے اوپر انی تک کہنے پر آمادہ نہیں۔ اس کے باوجود برصغیر کا مسلمان اپنی اصل شناخت کو کھوجنے اور اس پر فخر کی عادت ڈالنے کے بجائے اپنے بدیسی شجرے سنبھال سنبھال کے خود ہی خوش ہوتا رہتا ہے۔

جب تک اندر کے بجائے باہر کی طرف دیکھنے کی عادت رہے گی تب تک نہ اپنی نگاہوں میں اپنی توقیر ہو سکتی ہے اور نہ دوسروں کی نظروں میں۔ ہتھرا اپنی جگہ پر ہی بھاری ہوتا ہے۔ مگر یہ محاورہ سچ ہونا تب ہی ممکن ہے کہ خود کو غیر برصغیری ہتھک سڈروم سے آزاد کرنے کی اجتماعی کوشش کی جائے اور ان مسلمان قوموں سے سبق لیا جائے جو اپنی اپنی شناخت پر فخر کرتی ہیں مگر ان کا اسلام بھی خطرے میں نہیں پڑتا۔ آپ یہاں کے ہیں اور یہیں کے ہی رہیں گے۔ بھلے آپ مانیں یا نہ مانیں۔ دوسرے آپ کو یہی مانتے ہیں....

بشکر رب روزنامہ ایکسپریس



عباسیہ سے رشتہ جوڑ لیتے ہیں۔ تالپور، چانڈیہ، جتوئی، زرداری وغیرہ بلوچ ہیں اور بلوچ خود کو کردوں کا ایک قبیلہ سمجھتے ہیں۔ صرف براہوی ایسے ہیں جو خود کو یہیں کا کہتے ہیں۔ سومرہ جانے کب سے سندھی ہیں مگر گفتگو میں وہ آپ کو عربستان سے اپنی آمد کا بتانا نہیں بھولیں گے۔ سید ایسوسی ایشن بھی آپ کو سندھ میں ہی ملے گی۔

سندھ کے سماٹ قبائل خود کو یہیں کا بتاتے ہیں لیکن کسی کو بھی یہ کہنا سننا اچھا نہیں لگتا کہ ان کے پرکھے راجہ داہر کی بھی رعایا یا ہم مذہب رہے ہوں گے۔ میں بہت سے سندھی دوستوں کو جانتا ہوں جو خود کو فخر یہ سماٹ بھی کہتے ہیں اور اگلی سانس میں یہ بھی جتاتے ہیں کہ وہ محمد بن قاسم کے ہمراہ یا فوراً بعد سے یہاں آباد ہیں۔ آخر میں صرف کوٹلی، بھیل میسگھواڑ اور ٹھاکر ہی بچتے ہیں جو سندھ میں نہ کہیں سے آئے نہ کہیں گئے۔

قبل از ضیاء دور کے تعلیمی نصاب میں کم از کم اتنا ضرور تھا کہ موہن جو دڑو، ہڑپہ اور ٹیکسلا کو بھی پاکستان کا تہذیبی و نسلی ورثہ شمار کیا جاتا تھا۔ لیکن اب سے پانچ برس پہلے جب میں نے موہن جو دڑو میوزیم کے ایک کیوریٹر سے ان آثار کی دن بدن خستہ حالی کی بابت پوچھا تو اس نے کہا

”یہ تو ہندوؤں کا ورثہ ہے۔ ہندو تو اب یہاں سے چلے گئے۔ ہم سے جتنی دیکھ بھال ہو سکتی ہے کر رہے ہیں۔ ابھی اور کیا کریں سائیں“

ایک جانب تو برصغیر کے مسلمانوں کی اکثریت کا یہ خیال ہے کہ ان کی رگوں میں آج بھی وسطی ایشیا سے لے کے حجاز اور یمن تک کا خون دوڑ رہا ہے اور

مئی 2015ء



# غلط زبان گوارا،

## بد تہذیب زبان نامنظور

غالب اور  
اقبال ٹھیک ہی  
کہتے تھے۔ اردو زبان  
میں وہ فارسی جیسی  
وسعت نہیں۔ اس کا  
دامن تنگ ہے۔ ہر بات کہنے  
کا بس ایک ہی ڈھنگ ہے۔ کسی کو بے حیا

اور جھلا کر ادا کیجئے تو سخت غیر پارلیمانی ہے) سنا ہے یہ  
خوبی عربی میں بھی ہے مگر ہمارا اس طرف گزر نہیں  
اس لیے وثوق سے نہیں کہہ سکتے لیکن انگریزی کے  
بارے میں تو ایک بات طے ہے۔ کتنے ہی نازیبا اور نا  
گوار الفاظ کی جگہ لینے کے لئے ایک سے ایک مہذب  
اور ادب و آداب میں لپٹا ہوا لفظ طلب کیجئے، یہ زبان  
جھٹ پیش کر دیتی ہے۔ انگریزی میں تو نہایت  
مہذب اور تمیز دار تو تو میں میں بھی ہو  
سکتی ہے۔ بے حد معقول لفظوں میں  
نہایت نامعقول بات کہی جاسکتی ہے اور



وہ بھی اس خوبی سے کہ نہ قابل دست اندازیء  
پولیس ہو نہ تھانہ پکھری کی نوبت آئے۔ یہی سبب  
ہے کہ اردو میں کہی جانے والی جتنی ناگوار اور  
نازیبا باتوں کی برطانیہ سے شکایت کی گئی ان کا حشر  
سب جانتے ہیں۔ جب ان ہی (پھر فارسی لفظ میری  
مدد کو آئے) ناگفتہ بہ باتوں کا انگریزی میں ترجمہ کیا  
گیا تو لندن سے جواب آیا کہ اس میں تو ایسی کوئی بات  
نہیں کہ پولیس کی دوڑیں لگ جائیں۔ یہ الفاظ اتنے  
ناقص تو نہیں۔ ان میں تھوڑی سی ہو تو ہو کچھ زیادہ  
ہٹک عزت کم سے کم ہم برطانیہ والوں کو نظر نہیں  
آتی۔ اس پر ہمارے بھائی لوگ صاف بچ نکلے۔ یوں

کہنا ہو تو زیادہ سے زیادہ بے شرم کہہ سکتے ہیں۔ یہی  
صورت بے شرم کہنے کی ہے۔ ہاں اگر اردو روایت کو  
توڑ کر ڈوب مرو کہا جائے تو اس میں ڈال آتی ہے، گویا  
یہ ہندی ترکیب ہے جس میں گنگا جمنی مٹی کی بو صاف  
جھلکتی ہے۔ ڈال والا اصول اختیار کیا جائے تو ایک  
انکشاف اور ہوتا ہے۔ وہ یہ کہ اردو زبان میں گالیاں  
بھی نہیں۔ اردو میں دشنام طرازی کی ٹہرست بنائی

جائے تو اکثر سسرالی رشتے داروں کے  
نام آتے ہیں۔ میں یوپی کے جس علاقے  
میں پیدا ہوا تھا وہاں رواج پانے والی  
گالیوں میں ایک گالی

”سوہرا“ بھی تھی جو یقیناً شوہر کی بگڑی ہوئی  
شکل ہے۔

میں جس وقت یہ سب کچھ لکھ رہا ہوں، صبح کا  
وقت ہے اور میں پاکستان کی پارلیمان میں ہونے والی  
(دیکھئے کیسا اچھا فارسی لفظ ذہن میں آیا) چشم کشا  
گفتگو سن چکا ہوں۔ اسی کے بعد یہ احساس ہوا کہ  
انگریزوں کے نگر میں چالیس سال گزارنے کے بعد  
آج احساس ہوتا ہے کہ کمبخت زبان کے معاملے میں  
بڑے ہی عیار ہیں۔ (میرے لفظ کمبخت پر غور کیجئے،  
آہستہ سے کہا جائے تو اس میں ڈلار جھلکتا ہے، چیخ کر



بھی خدا جانے کون کہاں بیٹھا اپنے چمٹکار دکھا رہا ہے کہ وہ کچھ بھی کہیں، چھوٹ جاتے ہیں۔

ایک بات سچ کچ کہوں تو یہ ہے کہ اردو کسی زبان کا نام نہیں۔ یہ کوئی بھاشا نہیں، کوئی لینگویج نہیں۔ اردو ایک تہذیب کا نام ہے۔ یہ زندگی کے ایک ڈھنگ کا، ایک طور اور ایک طریقے کا نام ہے۔ یہ بول چال، رکھ رکھاؤ، زندگی بسر کرنے کے ایک قرینے کا دوسرا نام ہے۔ اردو اصل میں لشکر کو کہتے ہیں۔ اس لحاظ سے دیکھئے تو اس میں فرد نہیں آتا، معاشرہ آتا ہے۔ یہ ایک اجتماع کے رویے کا نام ہے۔ لفظ اردو ترکی کے علاوہ سنگولوں کی زبان میں بھی ہے۔ وہی زبان جس میں رہائش کے خیمے کو ”گھر“ کہا جاتا ہے۔ اسی میں ہر نئی بیوی کے لئے بنائے جانے والے گھر کو ”اردو“ کہتے ہیں۔ گویا یہ لفظ کسی فرد کے نہیں، کسی کنبے یا گھرانے کے اجتماعی ادب و آداب کا آئینہ دار ہے۔ یہ نہ تمیز سے خالی ہے نہ تہذیب سے تہی۔

اسی بحث میں یہ بات بھی قابل غور ہے کہ دنیا کی تمام دوسری زبانوں کے برعکس زبان اردو میں شعر و شاعری، افسانے، ناول اور سوانح کو ادب کہا جاتا ہے۔ آسان لفظوں میں یوں سمجھئے کہ جس صنف کو دنیا لٹریچر کہتی ہے، ہم ادب کہتے ہیں۔ ادب اردو کے ان گنے چنے لفظوں میں شامل ہے جس کے درجن بھر متبادل مل جائیں گے، مثلاً لحاظ، مروت، تمیز، تہذیب، سلیقہ، قرینہ، شائستگی، دستور، مراتب، تعلیم، پاس اور توقیر۔ یہ سب ملتے ہیں تو ادب بنتا ہے۔ ایسے میں وہ لوگ جو خود کو اردو اسپیکنگ کہتے ہیں یا کہلواتے ہیں ان کو تو ادب کی ایسی

مثال بن کر لب کشائی کرنی چاہئے (یا اہل لکھنؤ کی نسبت سے) کرنا چاہئے کہ دنیا دیکھا ہی کرے لیکن اب حال یہ ہے کہ آٹھ آٹھ آنسو رونے کو جی چاہتا ہے۔ فرماتے ہیں کہ اگر کسی نے فلاں کی شان میں گستاخی کی تو عوام اسے جوتے مارے گی۔ مکرر عرض ہے کہ عوام جوتے مارے گی۔ اس کو کہتے ہیں بے ادبی۔ اسی کا دوسرا نام زبان کی بے حرمتی، یہی ہے زبان کی بے توقیری۔ اول تو کسی مہذب معاشرے میں جوتے مارنے کی بات سخت بد تہذیبی ہے۔ پھر وہ بھی عوام کے ہاتھوں۔ سوچئے وہ عوام کیسے ہوں گے جو کسی کو جوتے ماریں گے۔ یہاں تک بھی غنیمت ہے لیکن جو بات قطعی منظور نہیں وہ یہ لہجہ کہ عوام مارے گی۔ بے چارے عوام، غریب، سادہ لوح، تہذیب یافتہ عوام لحظہ بھر میں مونٹ بنادینے لگے۔ وہی عوام جو کبھی ظلم کے خلاف اٹھ کھڑے ہوتے ہیں، جو کاخ امرا کے در و دیوار ہلا دیتے ہیں اور وہ عوام جو ستم کا نشانہ بھی بنتے ہیں ان کی کلائیوں میں چوڑیاں کیسے ڈال دی گئیں، اور وہ بھی ان لوگوں کے ہاتھوں جنہیں اپنے اہل زبان ہونے پر ناز ہو۔ ایسے لوگوں کو خواص تو شاید کچھ نہیں کہیں گے البتہ عوام ان کے لئے جو لفظ ادا کریں گے اس لفظ کے بس ایک دو ہی متبادل ہیں، وہ بھی کمزور اور بودے۔

اردو کے بارے میں رشید احمد صدیقی مرحوم نے کیا اچھی بات کہی تھی کہ زبان کے علاوہ اردو بہت کچھ اور بھی ہے، جیسے ایک قیمتی ورثہ، ایک قابل قدر روایت، ایک نادر آرٹ، ایک مسحور کن نغمہ، قابل فخر کارنامہ، کوئی پیمان و فایا اس طرح کی کتنی اور باتیں جو محسوس ہوتی ہیں لیکن بیان نہیں ہو پاتیں۔



انہوں نے یاس عظیم آبادی، جگر مراد آبادی اور اصغر گونڈوی جیسے شاعروں کو لاہور بلایا، اسی زمانے میں سیما اکبر آبادی اور ساغر نظامی بھی لاہور آگئے تو لاہور کا یہ حال ہوا جیسے بارات میں شہنائیاں بجنے لگی ہوں۔ لاہور میں ہر طرف شعر و شاعری کے چرچے شروع ہو گئے۔ پھر سر عبدالقادر مرحوم موجود تھے اور وہ تو بجائے خود ایک ادارہ تھے۔ تو وہ دور ہم نے دیکھا ہے اپنی آنکھوں سے۔ لوگ بڑھ چڑھ کر شاعروں کو داد دیتے تھے۔ آپس میں معاصرانہ چشمک بھی ہوتی تھی لیکن گالی گلوچ تک نوبت نہیں آتی تھی۔ تو لاہور کا وہ دور پھر ہم نے نہیں دیکھا۔ اجاڑ ہو گئے عہد کہن کے میخانے گزشتہ بادہ پرستوں کی یادگار ہوں میں۔“

جس وقت یہ باتیں کہی جا رہی تھیں، عاشق حسین بٹالوی نہیں بول رہے تھے، ایک دور بول رہا تھا، ایک عہد بول رہا تھا اور ہم نے باادب ہو کر آنکھیں جھکالی تھیں۔



پاکستان میں خدا جانے کس نے طے کر لیا ہے کہ اردو ہندوستان سے آئی ہے۔ اب کون انہیں سمجھائے کہ پاکستان کبھی ہندوستان تھا۔ یہ اعزاز شہر لاہور کو حاصل ہے جہاں آج کی اردو نے آنکھیں کھولیں اور چلنا سیکھا۔ ڈاکٹر عاشق حسین بٹالوی کے یہ الفاظ میری یادداشت کے ذخیرے میں محفوظ ہیں کہ۔ ”علم و ادب کی ترقی اور فروغ کے اعتبار سے سب سے زیادہ زرخیز اور بھرپور دور جو میں نے لاہور میں دیکھا ہے وہ دور دوبارہ نہیں آیا۔ لاہور کے اور نمٹل کالج میں ڈاکٹر شیخ محمد اقبال، پروفیسر شیخ محمد شفیع، حافظ محمود شیرانی، گورنمنٹ کالج میں پطرس بخاری اور پھر اقبال خود اور اس کے علاوہ مولانا ظفر علی خاں۔ ہندوؤں میں لاجپت رائے، تلوک چند محروم، میلارام وفاق، دستا پرشاد فدا، نانک چند ناز، اودے سنگھ شائق، کرپال سنگھ بیدار، سوہن لال ساحر جیسے بے شمار ہندو شعرا تھے۔ مولانا تاجور نجیب آبادی کی ساری عمر لاہور میں گزری۔ انہوں نے وہاں اردو مرکز قائم کیا جس میں کام کرنے کے لئے

## ایک کروڑ بیس لاکھ بچے تعلیم سے محروم



اقوام متحدہ کی رپورٹ کے مطابق مشرق وسطیٰ میں تعلیمی شعبے میں بہتری کی کوششوں کے باوجود بارہ بلین سے زائد بچے تعلیم سے محروم ہیں۔ ان اعداد و شمار کو پریشان کن قرار دیا جا رہا ہے۔ رپورٹ میں گزشتہ ایک دہائی کے دوران بچوں کی تعلیم کے لیے کیے جانے والے اقدامات کا جائزہ لیا گیا ہے۔ اس رپورٹ میں انکشاف کیا گیا کہ اس خطے میں اسکولوں کی تعداد میں اضافے کے باوجود تعلیم حاصل کرنے والے بچوں کی تعداد میں کمی واقع ہوئی ہے۔ ان اعداد و شمار میں عراق اور شام میں جاری تنازعات سے متاثر ہونے والے بچوں کو شامل نہیں کیا گیا ہے۔



دھوتے تھے، انہیں جراثیم کا پتا تھا، میں نے انہی کے  
 کہنے پر تو تھ پیسٹ کے ساتھ ساتھ ماؤتھ واش بھی  
 استعمال کرنا شروع کیا، اپنے کھانے کے برتن علیحدہ  
 کر لیے، تولیہ علیحدہ کر لیا اور ہر چیز  
 چھان پھٹک کر کھانے لگا۔ مجھے  
 جلیبیاں کھانے کا بہت شوق  
 تھا لیکن جب ڈاکٹر  
 صاحب نے بتایا کہ  
 جلیبیاں شوگر کا باعث  
 بنتی ہیں اور ان میں  
 ہزار قسم  
 کے جراثیم  
 ہوتے ہیں تو میں نے

## جراثیم

ڈاکٹر صاحب سے میری پہلی ملاقات آج سے  
 پندرہ سال پہلے ہوئی جب میں سڑک پر کھڑا برف کا  
 گولا کھا رہا تھا۔ گرمی بہت زیادہ تھی، برف کا گولا تو  
 مجھے سردیوں میں  
 بھی اچھا لگتا ہے  
 لہذا گرمیوں  
 میں تو میں ڈھونڈ  
 ڈھونڈ کے گولے کھاتا  
 ہوں۔ حسب معمول میں  
 رنگ برنگ گولا چوس رہا تھا  
 کہ ایک صاحب میرے  
 قریب آئے اور آہستہ سے بولے  
 ”محترم! یہ بہت نقصان دہ

بوتا ہے۔“ میں نے چونک کر دیکھا تو ایک انتہائی  
 مدبر صاحب، ٹینک لگائے کھڑے تھے۔ میں نے  
 لا پرواہی سے پوچھا ”اس میں کیا نقصان ہے؟“  
 انہوں نے کچھ دیر میری آنکھوں میں دیکھا، پھر تحمل  
 سے بولے ”اس میں چینی کی بجائے سکرین استعمال  
 ہوتی ہے اور اوپر جو رنگ ڈالے جاتے  
 ہیں وہ بھی انتہائی مضر صحت ہوتے ہیں،  
 ہزار قسم کی بیماریاں لگ سکتی ہیں۔“ میں  
 نے یہ سنتے ہی بوکھلا کر گولا سڑک پر پھینک دیا۔  
 اس کے بعد ڈاکٹر صاحب سے میری باقاعدہ  
 دوستی شروع ہو گئی۔ میں نے ان جیسا صفائی پسند  
 انسان کبھی نہیں دیکھا، ہاتھ دھونے سے پہلے بھی ہاتھ

بادل نخواستہ جلیبی سے بھی منہ موڑ لیا۔  
 میں جب بھی ڈاکٹر صاحب سے ملنے جاتا، مجھے  
 لگتا کہ ڈاکٹر صاحب کے پاس موت کو شکست دینے  
 کے ایک سو ایک طریقے ہیں۔ انہیں ہر بیماری کی  
 وجوہات کا علم تھا لہذا وہ منزل وائر پیٹے، تیز مرچوں  
 والے سالن سے پرہیز کرتے، اہلی ہوئی  
 ہزیاں پسند کرتے اور چائے کا کپ  
 پکرتے ہوئے بھی ہاتھ پر نشو و پیر لپیٹ  
 لیتے۔ ڈاکٹر صاحب کی وجہ سے میری زندگی میں بہت  
 تبدیلی آگئی، میں نے نہر میں نہانا چھوڑ دیا، پراٹھوں  
 سے پرہیز شروع کر دی اور مٹی والی جگہوں سے دور  
 رہنا شروع کر دیا۔ میرے سب ملنے جلنے والے مجھ

مضببیت یہ تھی کہ میں جہاں بھی نظر ڈالتا مجھے جراثیم ہی جراثیم نظر آتے  
 اور یوں لگتا جیسے موت مجھ پر حاوی ہونے کی کوشش کر رہی ہے۔



سے تنگ آنے لگے، کئی ایک نے تو یہاں تک کہہ دیا کہ تم پاگل ہو گئے ہو۔ میں ان کی باتیں سن کر دل ہی دل میں ہنستا تھا کہ انہیں کیا پتا کہ میں نے ابدی زندگی کا گر پالیا ہے۔ دھیرے دھیرے میری ہر وائرس سے واقفیت ہوتی گئی اور میں کھانا کھانے سے پہلے پوری تسلی کر لیتا کہ کہیں کوئی وائرس تو میرے پیٹ میں جانے کے لیے تیار نہیں بیٹھا۔

میرا دل کرتا تھا کہ ہر وقت ڈاکٹر صاحب کے پاس بیٹھا رہوں اور ان سے جراثیموں کے بارے میں گفتگو کرتا رہوں، مجھے پتا چل گیا تھا کہ موت کا دوسرا نام جراثیم ہے، اگر جراثیم پر قابو پالیا جائے تو موت پر قابو پایا جاسکتا ہے۔ ڈاکٹر صاحب کی زندگی کو دیکھ دیکھ کر مجھے رشک آتا اور میں کوشش کرتا کہ میں بھی ان جیسا بن جاؤں۔ ایک دن جب انہوں نے مجھے بتایا کہ ہاتھ ملانے سے بھی جراثیم ایک شخص سے دوسرے میں منتقل ہو جاتے ہیں تو میرے رونگٹے کھڑے ہو گئے۔ میں نے دوستوں رشتہ داروں سے ہاتھ ملانا چھوڑ دیا، کوئی ہاتھ آگے کرتا تو میں سر کی ہلکی سی جنبش سے مسکرا کر جواب دے دیتا۔ کئی ایک نے شکوہ کیا کہ تم مغرور ہو گئے ہو، اب میں انہیں کیا بتاتا کہ میں جینا چاہتا ہوں، ان کی طرح جراثیم کے انبار میں پھنس کر قبر میں نہیں اترنا چاہتا۔ میں نے گاڑی چلاتے ہوئے بھی دستانے پہننے شروع کر دیے۔

دفتر میں بھی کوشش کرتا کہ کسی زیادہ بولنے والے بندے کے سامنے نہ بیٹھوں کیونکہ ڈاکٹر صاحب نے بتایا تھا کہ جب کوئی بندہ بولتا ہے تو اس کے منہ سے بھی نظر نہ آنے والے جراثیم نکلتے ہیں۔ میں نے اس مسئلے کا حل یہ نکالا کہ اپنی آفس ٹیبل اتنی

بڑی بنوائی کہ جب کوئی مجھ سے ملنے آتا تو نہ سلام لیتے ہوئے اس کا ہاتھ مجھ تک پہنچتا اور نہ گفتگو کرتے ہوئے اس کے منہ سے نکلنے والے جراثیم.... !!!

ڈاکٹر صاحب نے یہ بھی بتایا تھا کہ گلے ملنے سے بھی جراثیم منتقل ہو جاتے ہیں لہذا میں عید کی نماز پڑھنے جاتا تو کوشش کرتا کہ نماز ختم ہونے کے بعد جلدی سے گھر آجاؤں تاکہ کسی سے عید نہ ملنی پڑے۔ گھر میں اگر مجھے تھوڑی سی بھی صفائی کی کمی نظر آتی تو میں سب کا جینا محال کر دیتا، مجھے ہر اس چیز سے نفرت ہو گئی تھی جہاں جراثیم ہو سکتے تھے۔

مصیبت یہ تھی کہ میں جہاں بھی نظر ڈالتا مجھے جراثیم ہی جراثیم نظر آتے اور یوں لگتا جیسے موت مجھ پر حاوی ہونے کی کوشش کر رہی ہے۔ ایک دن ڈاکٹر صاحب سے تذکرہ کیا تو انہوں نے مجھے شاباش دی اور ایک عدد رنگین شیشہ عطا فرمایا، کہنے لگے کہ احتیاط کا تقاضا ہے کہ جب بھی کسی چیز پر شک ہو، یہ شیشہ اس کے اوپر کر کے دیکھ لینا، جراثیم صاف نظر آجائیں گے۔ میں بہت خوش ہوا کہ اب زندگی آسان ہو جائے گی، لیکن میرا جینا دو بھر ہو گیا۔ میں اسے ٹی ایم سے نوٹ بھی لکھواتا تو انہیں پکڑنے سے پہلے شیشے میں دیکھتا، نوٹوں پر جراثیم کی قطاریں نظر آتیں اور مجھے مجبوراً دستانے پہن کر نوٹ وصول کرنا پڑتے۔

میری جیب میں ہر وقت جراثیم کو سکین کرنے والا شیشہ موجود رہنے لگا۔ ایسا ہی ایک شیشہ ڈاکٹر صاحب کے پاس بھی تھا۔ شروع شروع میں تو مجھے بہت مشکل پیش آئی لیکن پھر میں عادی ہو گیا۔ میں نے ایک عینک والے کو کہہ کر اس شیشے کی عینک بنوا کر پہن لی۔ اب میں جہاں بھی جاتا یہ عینک مجھے فوراً بتا



رکشے، ٹرک رواں دواں تھے اور موت سے بھاگنے والوں کا مذاق اڑا رہے تھے.... میں نے ایک لمحے کے لیے سوچا، پھر عینک اتار کر زور سے قریبی دیوار پر دے ماری۔ شیشے کرچی کرچی ہو گئے، مجھے لگا جیسے ہر کرچی میری طرف دیکھ کر ہنس رہی ہے اور کہہ رہی ہے ”تم اور تمہارے ڈاکٹر جیسے بہت سے آئے اور چلے گئے لیکن موت کا کچھ نہیں بگاڑ سکے.... موت تو آکر رہے گی، کر لو جو کرنا ہے۔“



ایسے تمام خواتین و حضرات اور خصوصاً



بیرون ممالک  
کے قارئین  
کرام جنہیں ای  
میل کی  
سہولت

حاصل ہے۔ وہ بچوں کا روحانی ڈائجسٹ، روحانی سوال و جواب، روحانی ڈاک، محفل مراقبہ اور استفسارات کے لیے اپنے خطوط اور تجاویز، افق سے متعلق تحریریں، مضامین، رپورٹس، ڈوکیومنٹس، تصاویر اور دیگر فائلوں کی ایچمنٹ اپنی ای میل کے ساتھ درج ذیل ایڈریسز پر ایچ کر کے ارسال کر سکتے ہیں۔

roohanidigest@yahoo.com

اپنی برائی میل کے ساتھ اپنا نام، شہر اور ملک کا نام ضرور تحریر کریں۔  
سرکولیشن سے متعلق استفسارات کے ساتھ اپنا رجسٹریشن نمبر لازماً تحریر کریں۔

دیتی کہ کہاں کہاں جراثیم ہیں۔ مجھے حیرت تھی کہ ہر جگہ جراثیم ہی جراثیم بھرے نظر آتے۔ صوفوں پر، کرسیوں پر، فی وی پر، سڑک پر، گلیوں میں، درختوں پر، بالوں پر، کپڑوں پر، جوتوں پر....!!!

پھر ڈاکٹر صاحب نے مجھے ایک جراثیم کش دوائی عنایت فرمائی، اس دوائی کی وجہ سے میں بہت سکون میں آگیا، جونہی میری عینک کے شیشوں میں کوئی جراثیم نظر آتا، میں ہاتھوں پر جلدی سے دوائی چھڑک کر مطلوبہ چیز اٹھا لیتا اور مجھے صاف نظر آ جاتا کہ جراثیم فنا ہو گئے ہیں۔ ڈاکٹر صاحب کی مہربانی سے میں بھی ان کے نقش قدم پر چل نکلا تھا اور مطمئن تھا کہ ہم نے موت کو شکست دینے کا طریقہ ڈھونڈ نکالا ہے۔

ایک دن میں ڈاکٹر صاحب سے ملنے ان کے کلینک پہنچا تو کلینک بند تھا، میں ان کے گھر چلا گیا۔ وہاں کافی سارے لوگ جمع تھے۔ میں گھبرا گیا، چونکدار سے پوچھا تو اس نے ایک عجیب و غریب جواب دیا، کہنے لگا ”ڈاکٹر صاحب فوت ہو گئے ہیں۔“ میرے کان سائیں سائیں کرنے لگے، ڈاکٹر صاحب بھلا کیسے وفات پا سکتے تھے؟؟؟ انہوں نے تو خود کو ہر قسم کے جراثیم سے بچا کر رکھا ہوا تھا، پھر وہ کیسے مر گئے؟

یہی سوال میں نے ڈاکٹر صاحب کی بیگم سے پوچھا تو انہوں نے رندھی ہوئی آواز میں کہا ”گاڑی میں کلینک جا رہے تھے راستے میں ایک ٹرک نے ٹکر ماردی اور وہیں دم توڑ دیا۔“ میری آنکھیں کھلی کی کھلی رہ گئیں.... میں سکتے کے عالم میں چلتا ہوا مین روڈ پر پہن گیا، پہلے عینک کے شیشوں میں دیکھا، پھر عینک اتار دی.... ہر طرف گاڑیاں، بسیں،

مئی 2015ء





دلچسپ، عجیب و غریب اور حیرت انگیز واقعات و آثار  
سائنس جن کی حقیقت سے آج تک پردہ نہ اٹھا سکی....

زندگی منطق کے بغیر تو گزر سکتی ہے۔ جذبات، احساسات اور وجدان کے بغیر نہیں....  
پراسراریت میں انسان کی دلچسپی ازلی ہے اور ابد تک رہے گی۔ گو کہ پراسرار مافوق الفطرت باتوں کی کوئی منطق نہیں  
ہوتی اور نہ سائنس کے مروجہ اصولوں سے انہیں ثابت کیا جاسکتا ہے لیکن عشق، محبت اور سچے خوابوں کی بھی تو کوئی عقلی  
توجیہ یا تشریح نہیں کی جاسکتی۔ ان کا ہونا ہی ان کی سائنس ہے۔ عقل کی محدودات میں انہیں سمیٹا نہیں جاسکتا۔ یہ سب  
بظاہر غیر عقلی باتیں بھی لوازمات حیات ہیں۔

یوں تو سائنس نے انسان کے سامنے کائنات کے کئی حقائق کھول کر رکھ دیے ہیں لیکن ہمارے ارد گرد اب بھی بہت  
سے ایسے راز پوشیدہ ہیں جن سے آج تک پردہ نہیں اٹھایا جاسکا ہے۔ آج بھی اس کرۂ ارض پر بہت سے واقعات رونما  
ہوتے ہیں۔ کئی آثار ایسے موجود ہیں جو صدیوں سے انسانی عقل کے لیے حیرت کا باعث بنے ہوئے ہیں، جن کے متعلق  
سائنس سوالیہ نشان بنی ہوئی ہے۔

سولہویں صدی عیسوی کے فرانسیسی نجومی نو سٹر ڈیمس  
کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ اس کی کتاب ”لیس  
پروفیتیز“ Les Propheties چار سو سال میں سب سے  
زیادہ بکنے والی کتاب ہے۔

اس کتاب میں نو سٹر ڈیمس نے دنیا کے بڑے بڑے  
واقعات کی حیران کن پیش گوئی کی تھیں، اس نے انقلاب  
فرانس، شاہ ہنری کی موت، نیولین، ہٹلر، جنگ عظیم اول و  
دوئم، صدر کینیڈی کا قتل، نائین ایون، اکیسویں صدی کی  
سائنسی انقلابات کی درست پیش گوئیاں کیں۔ کہا جاتا ہے کہ  
اس کی 942 پیش گوئیوں میں سے 850 درست ثابت ہوئیں۔



نوسٹر ڈیمس وہ شخص ہے جس نے ماضی کی رو سے کتنا تھا....



## تیسرا اور آخری حصہ

ناسٹر ڈیمس انسانی تاریخ کے پیشگوؤں میں حیرت انگیز انفرادیت رکھتا ہے، کیونکہ اس کی اکثر پیش گوئیاں جو بڑے لوگوں اور بڑے واقعات کے بارے میں تھیں درست ثابت ہوئیں۔ ناسٹر ڈیمس کی پیش گوئیوں کی تصدیق اس کی اپنی زندگی کے دور سے شروع ہو گئی تھی۔ جیسا کہ بتایا گیا ہے کہ اولین پیش گوئی جس نے شہرت حاصل کی وہ شاہ ہیری کی حادثاتی موت کی تھی جو بالکل درست ثابت ہوئی۔

اس سے پہلے اس نے راہب فلیچی پریتی Felice Peretti di Montalto کے پاپائے روم سیکٹوس خامس Sixtus V بننے کی پیش گوئی کی تھی، یہ بھی بعد میں درست ثابت ہوئی تھی۔ پریتی ناسٹر ڈیمس کے مرنے کے 30 سال بعد 1585ء میں پاپائے روم بنا۔

ناسٹر ڈیمس کی موت کے بعد اس کی وہ مشہور پیشگوئی جو قریب ترین زمانے میں پوری ہوئی، لندن کی ہولناک آتشزدگی کی تھی، (صدی 2: رباعی 52)

*Le sang du juste à Londres fera faute,  
Brûlez par foudres de vingt trois les fix,  
La dame antique cherra de place haute,  
De même secte plusieurs feront occis.*  
The blood of the just will demanded  
a fault at London.  
Burnt through fire in the year of  
three twenties and the six.  
The ancient lady will fall from her  
high place,  
Several of the same sect will be  
killed.

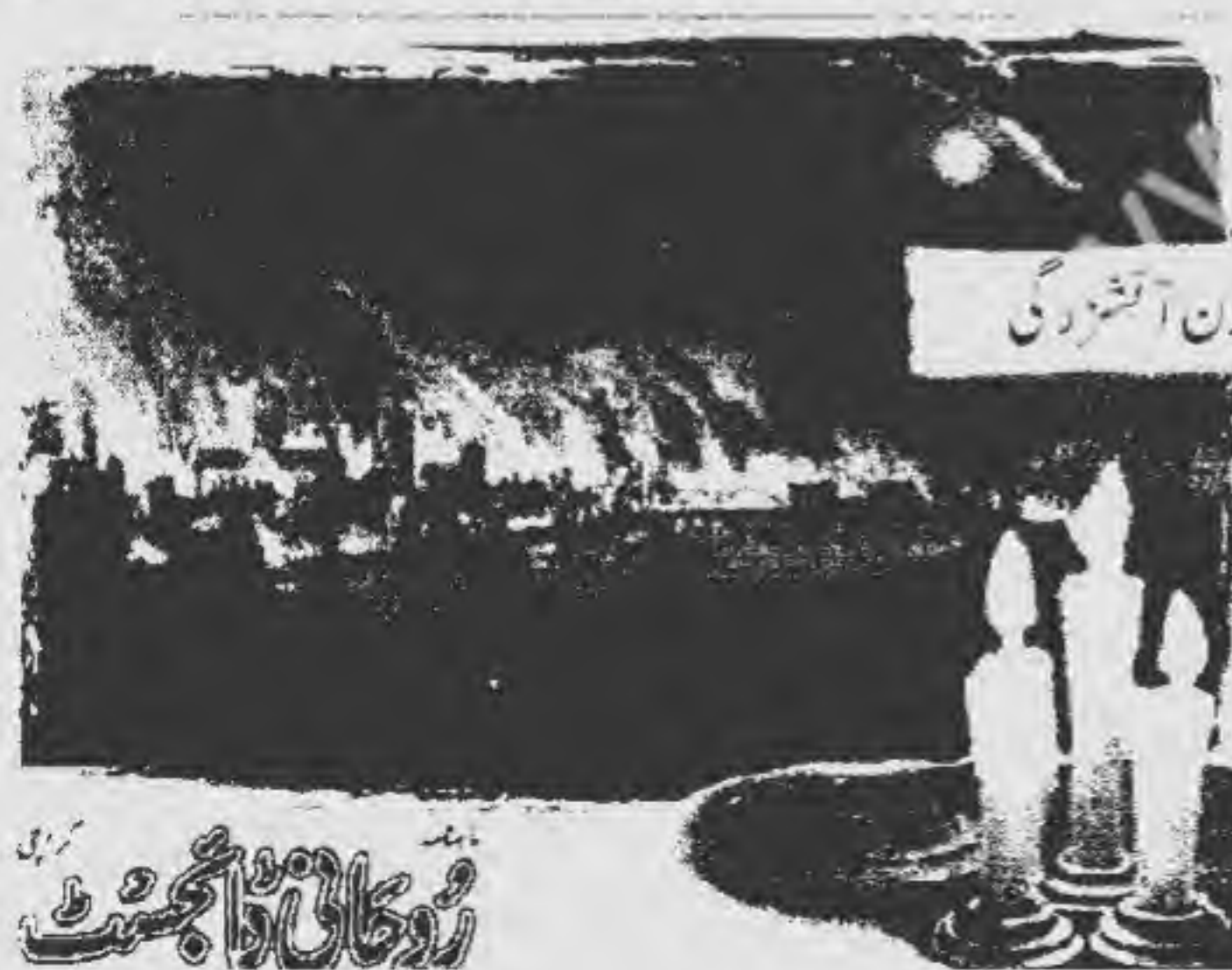
غلطی پر اب لندن سے خون کا تقاضا ہو گا  
وہ آگ سے جلے گا، سال تین میں اور چھ کو  
قدیم عورت اپنے بلند مقام سے گر جائے گی  
اس فرقہ کے کئی لوگ مارے جائیں گے

ناسٹر ڈیمس نے اپنی بعض پیشگوئیوں میں واقعات کی درست تاریخ اور نام بھی استعمال کیے۔ اس پیشگوئی میں ناسٹر ڈیمس نے سال بھی بتا دیا تھا، مگر اس نے پہلی کی طرح لاطینی انداز میں تین میں اور چھ لکھا، یعنی سن چھیا سٹھ۔ یہ واقعہ ناسٹر ڈیمس کی موت کے سو سال بعد 2 ستمبر سے 5 ستمبر 1666ء میں پیش آیا۔

برطانیہ کی تاریخ کی اس ناقابل فراموش آتش زدگی میں آگ مسلسل چار دن تک لندن کے مختلف حصوں تک پھیلتی چلی گئی۔ آگ قدیم رومی دیوار لندن کی حدود میں واقع شہر لندن کو کھا گئی۔

یہ آگ شاہانہ طمطراق کے حامل ویسٹ منسٹر (موجودہ لندن کی مغربی حد) کے ضلع چارلس دوم کے سفید محل اور بہت سے مضافاتی آبادیوں کے لئے بھی خطرہ بن گئی تھی لیکن وہاں تک پہنچ نہ سکی۔ تاہم تقریباً تیر و ہزار دو سو 200، 13 مکانات، ستاسی 87 ذیلی کلیسا، سینٹ پال کییتھڈرل اور زیادہ تر شہر کی محکماتی عمارات اس آگ کی نذر ہو گئیں، دوسرے لفظوں میں لندن شہر کا 75 فیصد حصہ جل کر خاک ہو گیا۔

اندازے کے مطابق اس آگ سے 80 ہزار میں





اس پیش گوئیوں میں دئے گئے سن 1580 سے 1703 کے دوران یورپی ممالک میں تخت یقیناً پانچ بار تبدیل ہوا، اس کی ابتداء 1580 میں سپین کے بادشاہ فلپ دوم پر تگال ساتھ الحاق سے لے کر اور 1703ء



میں آسٹریا کے جوزف اول کے دوبارہ تخت حاصل کرنے تک تھیں۔



ماسٹر ڈیس کی دوسری بڑی پیش گوئی انقلاب فرانس (1789ء تا 1794ء) کے متعلق تھی۔

اٹھارہویں صدی میں فرانس کی شاہی حکومت اشرفیہ طبقہ اور کیتھولک پادریوں اور جاگیر دارانہ گھ جوڑ پر مشتمل تھی، بادشاہ و امراء اپنے ملک اور رعایا کا بھی خواہ نہ تھے، شاہی خزانہ خالی ہو گیا، جسے بھرنے کے لیے عوام پر اضافی ٹیکس عائد کیے گئے۔

دوسری جانب مذہبی اور اشرفیہ طبقات مالی مشکلات کو حل کرنے کی بجائے ایسے نظریاتی مباحثات میں پھنسے رہے جن کا عوام کی بدترین حالت یا ان کے مصائب سے دور کا بھی تعلق نہ تھا۔

لوگ جنگوں، مذہبی جھگڑوں اور امراء کی عیاشیوں سے اکتا گئے تھے۔ اس دوران روسو اور والیٹر جیسے انقلاب پسند مفکروں نے جمہوریت، مذہبی رواداری اور انسانیت کا پرچار کیا، جن کی تحریروں کو پڑھ کر عوام حالات بدلنے پر آمادہ ہوئے اور پھر انقلاب برپا ہوا۔

1789ء میں عوام نے جمہوری حکومت کی بنیاد ڈالی، بادشاہ اور امراء نے اس کے خلاف فوجی کارروائیوں کی کوشش کی مگر پیرس کے عوام نے بغاوت کر دی۔

سے 70 ہزار باشندے بے گھر ہو گئے تھے۔ اس کے نتیجے میں ہونے والا جانی نقصان نامعلوم ہے، کیونکہ روایتی اعداد و شمار سے محض چند اموات کا پتہ چلتا ہے۔ تاہم اموات کے ان اعداد و شمار کو درست تسلیم نہیں

کیا جاتا، جس کا سبب یہ بتایا گیا ہے کہ جانی نقصان کی مد میں درمیانے طبقے اور غریب طبقے کے لوگوں کو شمار نہیں کیا گیا تھا۔

شارمین اس رباعی کے دوسرے بند میں قدیم عورت سے عیسائیوں کا قدیمی فرقہ کیتھولک مراد لیتے ہیں، کیونکہ اس آتشزدگی کے بعد ہی سے برطانیہ میں پروٹسٹنٹ فرقہ جو کیتھولک سے دب کر رہتا تھا ان پر حاوی ہو گیا۔



ماسٹر ڈیس کی ایک اور پیش گوئی جس میں واقعات کی درست تاریخ بیان کی گئی۔ برطانیہ کی سیاسی اتار چڑھاؤ کے متعلق تھی: (صدی 6: رباعی 2)

En Tan cinq cens actants plus ou moins  
On attendra le fiecle bien estrange :  
En Tan sept cens, & trois cieus en  
tefmoings,  
Que plusieurs regnes un à cinq feront  
change.

In year five hundred eighty more or less,  
One will await a very strange century:  
In the year seven hundred and three the  
heavens witness thereof,  
That through multiple reigns, there will  
be five changes

تقریباً کم و بیش سب پانچ سو اسی میں  
ایک عجیب دور آئے گا  
سب سات سو تین میں آسمان گواہ ہوگا  
مختلف حکومتوں میں پانچ تبدیلیاں



De gent esclave chansons, chants & requettes.  
Captifs par Princes & Seigneurs aux prisons :  
A L'advenir par idiots fans teiles,  
Seront receuz par divines oraisons.  
Songs, chants, and demands will come  
from the enslaved  
while Princes and Lords are held cap-  
tive in prisons.  
In the future by such headless idiots  
These will be taken as divine utterances

غلام بنا کر رکھے عوام کے نغمے اور مطالبات سے  
شہزادے اور امراء جیلوں میں قید ہوں گے  
مستقبل میں، بغیر سروں کے بیوقوف کے  
الہامی کلمات ان سے لے لیے جائیں گے  
ان دونوں رباعیوں پر غور کریں تو اس میں  
انقلاب فرانس کا ایک ایک منظر نظر آتا ہے، شاہی طبقہ  
کے جانب سے مالیاتی بحران، عوام کے مطالبات اور  
بغاوت، پیرس کی افراتفری، اشرافیہ طبقتوں کا قید اور  
اور سر قلم ہونا، نیا دستور اور پاپائی قانون کا خاتمہ۔



ناسٹر ڈیس نے انقلاب فرانس کے بعد نیولین ہونا  
پارٹ کے برسر اقتدار آنے کی بھی پیش گوئی کی، اور  
پیشگی کی صورت میں اس کا نام بھی ظاہر کیا۔ صدی 1 کی  
رباعی 60 میں ناسٹر ڈیس لکھتا ہے:

Un Empereur naîtra près d'Italie,  
Qui à l'Empire fera vendre bien cher,  
Diront avec quels gens il se talie,  
Qu'on trouvera moins prince que boucher.  
An Emperor will be born near Italy,  
who will cost the Empire very dearly.  
They will say, when they see his allies,  
that he is less a prince than a butcher.

اطلی کے نزدیک ایک شہنشاہ جنم لے گا  
جو سلطنت کی بہت محبت سے قدر کرے گا  
وہ اس کے حلیفوں کو دیکھ کر کہیں گے  
کہ وہ بادشاہ کم قصاب زیادہ لگتا ہے  
اسی طرح صدی 8 کی پہلی رباعی میں ہے:

Plus à Vey Loron plus feu qu'à sang sein,  
L'oude nager, fait grand aux murex

رومانی ڈائجسٹ

اہل پیرس نے باستیل کے جیل خانے کو منہدم کر دیا۔  
جس سے پیرس کا باثروت طبقہ ڈر گیا، جب یہ خبر دیگی  
طبقے تک پہنچی تو انہوں نے بھی بغاوت میں حصہ لیا۔

سیاسی انقلاب کے ساتھ اقتصادی، سماجی اور مذہبی  
انقلاب بھی آگیا۔ 1791ء میں بادشاہ اور ملکہ نے ملک  
سے فرار ہونے کی کوشش کی مگر پکڑے گئے اور انہیں  
نظر بند کر دیا گیا۔ نئے دستور کا نفاذ ہوا اور بادشاہ کو  
دوبارہ منصب پر بحال کیا گیا۔ درباریوں اور بادشاہ نے  
اپنے بچاؤ کے لیے غیر ممالک سے ساز باز کی مگر کچھ نہ  
بن سکا۔ 1792ء کو عوام نے شاہی محل پر حملہ کر دیا۔  
اور بادشاہ اور ملکہ کو گرفتار کر کے سزائے موت دے  
دی گئی۔ کلیسا کے مذہبی جبر کے خلاف قانون پاس ہوا  
اور ہر شخص کو مذہبی آزادی کا حق دیا گیا۔ دریں اثنا  
فرانس میں کسی کی گردن محفوظ نہ تھی۔ 1793ء سے  
1794ء کے درمیان ہزاروں افراد کو موت کے گھاٹ  
اتار دیا گیا۔ آخر مئی 1804ء میں نیولین بوناپارٹ برسر  
اقتدار آیا اور فرانس کی تاریخ کا نیا باب شروع ہوا۔

انقلاب فرانس کا ڈکٹر ناسٹر ڈیس کی ان رباعیات  
میں ملتا ہے۔ صدی 6: رباعی 23 میں وہ لکھتا ہے:

D'esprit de règne muinimes deférées  
Et feront peuples efmeuz contre leur Roy  
Paix, fait nouveaux, sinners loix, empires  
Rapis one fur en fi resfuduz arroy  
Coins depreciated by the spirit of the  
realm  
And people will be stirred up against  
their King:  
New peace, holy laws become worse,  
Paris was never in so severe an array

شاہ کے باوجود نئے کس قدر کم کر دیے جائے گے  
لوٹ اپنے بادشاہ کے خلاف اٹھ کھڑے ہونگے  
نیا صلح نامہ، مذہبی قانون کی پامالی  
پیرس میں کبھی اتنی افراتفری نہیں ہوئی  
اسی طرح صدی 1: رباعی 14 میں تحریر ہے:



1799ء میں پیرس واپس گیا اور حکومت کا تختہ الٹ کر خود قونصل اول بنا اور پھر 1804 میں اسے فرانس کا شہنشاہ بنادیا گیا۔



مشہور فرانسیسی کیمیا دان لوئی پاچر Louis Pasteur (1822ء تا 1895ء) کے نام سے تو آپ واقف ہوں گے، جس نے یہ ثابت کیا کہ بہت سی بیماریاں از خود نہیں بلکہ جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں، اس کی تحقیق سے جرثومیات کا نیا علم وجود میں آیا، پاچر نے نہ صرف متعدد بیماریوں کے جراثیم دریافت کئے بلکہ متعدد امراض مثلاً کتے کے کانے کا علاج بھی دریافت کیا۔ وہ سائنس اور مذہب میں کامل ہم آہنگی کا قائل تھے۔ آپ کو حیرت ہوگی کہ پاچر کی پیدائش کے 356 برس قبل نائٹرو ڈیمس نے اپنی پیش گوئی میں اس کا تذکرہ کیا تھا۔ صدی 1: ربانی 25 میں ہے:

*Perdu, trouvé, caché de si long siècle,  
Sera pasteur d'un Dieu honore;  
Ainsi que la Lune achève son grand siècle,  
Par autres vents sera deshonoré.  
Lost found, hidden for such a long time  
The Pasteur will be honored as a god-  
like figure.  
This is when the moon completes her  
great cycle  
He will be dishonored by other winds.*

جو چیز صدیوں سے پوشیدہ تھی مل جائے گی اور ”پاچر“ کی ایک دیوتا کی طرح قدر ہوگی یہ تب ہوگا جب چاند اپنا چکر مکمل کرے گا لیکن بعض گروہ اس کی تدلیل کریں گے اس رباعی میں باقاعدہ طور پر ”پاچر“ کا نام لیا گیا ہے جو یقیناً حیرت کا باعث ہے، پاچر نے صدیوں سے

*Les agassas enree refusera,  
L'ampou durance les tiendra enfermez.  
Pau Ney Loron will create more fire  
and blood  
Bathed in praise, great escape is assured  
Those worried will refuse him entry  
But doubtful that for long they will  
keep them imprisoned*

”پاؤ نے لورین“ آگ اور خون برسائے گا تعریف میں بہتا، عظیم سفر کا یقین لیے فکر مند لوگ اس کو داخلے سے روکیں گے مشکوک لوگ اس کو نظر بند کر دیں گے

اس رباعی میں موجود نام پاؤ

نئے لورین Pau Ney Loron کے متعلق کہا جاتا ہے کہ نائٹرو ڈیمس نے اصل میں Napoleon Roy کو توڑ مروڑ کر لکھا ہے، جس کا فرانسیسی میں مطلب ”شاہ نیولین“ ہے۔ نیولین فرانس اور اٹلی کے

قریبی جزیرہ کورسیکا میں 1769ء میں پیدا ہوا۔ فرانس کے ملٹری اکیڈمی میں تعلیم پائی، وہ انقلاب فرانس کا حامی تھا، 1795 میں اس نے پیرس میں تشدد اور افراتفری پر قابو پایا۔ اس نے سب سے بڑی کامیابی تو لون کے محاصرے میں حاصل کی، جہاں اس نے توپ خانے کو ایک ایسے مخصوص انداز میں استعمال کیا کہ اسی کی وجہ سے فتح ہو گئی۔ اس کے بعد اٹلی اور آسٹریا میں پے درپے فتوحات حاصل کیں اور 1797 تک وہ ایک قومی ہیرو بن گیا۔ اسی سال اس کو مصر کے خلاف ایک مہم کا کماندار مقرر کیا گیا۔ نیولین اب تک خشکی کی لڑائیوں میں تو فتح مند ہوتا چلا آتا تھا لیکن جب دریائے نیل پر برطانوی بیڑے سے مقابلہ ہوا تو اس کا بحری بیڑا ناکام ہو گیا۔ مصر میں اسے نظر بند کر دیا گیا آخر کار وہ



نیولین یونپارٹ



پوشیدہ بیکٹیریا اور بیماری کے درمیان تعلق کو ظاہر کیا، یوں تو سائنس اس کے کارناموں کی وجہ سے پامچر کو ایک لیجنڈ مانتی ہے مگر ڈارون کے نظریے کی مخالفت کی بنا سے پامچر کو شدید تنقید کا بھی نشانہ بنایا جاتا ہے۔ یہاں چاند کے چکر مکمل کرنے سے مراد Metonic cycle ہے جو چاند ہر 19 سال بعد مکمل کرتا ہے اور حیرت انگیز طور پر 1858ء میں جب پامچر نے اپنی تحقیق مکمل کی چاند کا Metonic cycle بھی اسی سال پورا ہوا۔



نوسٹر ڈیس کی یہ کتاب کئی صدیاں گزرنے کے باوجود آج کے اس جدید اور ترقی یافتہ دور میں بھی لوگوں کی توجہ کا مرکز بنی ہوئی ہے۔ وہ ترقی جس کی خود اس نے پیشین گوئی کر دی تھی (صدی 1: رباعی 63):

*Les fleurs passées diminuent le monde,  
Long temps la paix revêt les inhabitées:  
Seul marchera par ciel, terre mer & océan  
Plus de nouveau les guerres suscitées*  
Pestilences extinguished, the world  
becomes smaller,  
For a long time peace inhabited lands  
People will travel safely through the  
sky land and seas:  
then wars will start up again.

وبائیں قطعہ پارینہ اور دنیا چھوٹی ہو جائے گی  
اس سے زمین بے عرصہ تک آرام کرے گی  
لوٹ بحر و بر اور آسمان میں سفر کریں گے  
اور پھر جنگیں دوبارہ بھڑکنے لگیں گی

آج کے دور میں شاید ہمیں یہ باتیں پڑھ کر کوئی خاص حیرت نہ ہو، لیکن جب یہ بات سولہویں صدی کے محدود وسائل میں رہنے والا ایک شخص کر رہا ہو تو بات یقیناً حیرت بلکہ انتہائی حیرت کی ہے۔ ویکسینوں کے ذریعے وباؤں کا خاتمہ.. کیا آج ٹیکنالوجی کی اس ترقی کے دور میں ہم خود نہیں کہتے کہ دنیا مختصر ہو کر ایک گاؤں بن گئی ہے۔ سولہویں صدی میں کوئی یہ



سوچ سکتا تھا کہ لوگ ہوا میں سفر کریں گے؟! نوسٹر ڈیس کی اس سے اگلی پیش گوئی (صدی 1: رباعی 64) جنگ عظیم کا منظر بھی پیش کرتی ہیں، حیرت انگیز بات یہ کہ اس نے ایک فضائی لڑائی کا ذکر کیا ہے، وہ بھی ایک ایسے زمانے میں جس میں حقیقی جہاز تو دور کی بات ہے کاغذ کے جہازوں کا تصور تک نہیں تھا، اس دور میں جب سائیکل تک ایجاد نہیں ہوئی تھی اس وقت نوسٹر ڈیس نے فضائی جنگوں کا تذکرہ کیا ہے۔

*De nuit Soleil penfessant avoir vu  
Quand le pourceau d'un homme on verra.  
Bruit, chant, bataille au Ciel battre aperceus,  
Et bestes brutes à parler Ton oïra.*  
At night they will think they have seen  
the sun,  
when they see the half pig man:  
Noise, screams, battles seen fought in  
the skies.  
Brute beasts will be heard to speak.

سوچیں گے کہ انہوں نے رات کو سورج دیکھا  
جب وہ خنزیر جیسی شکل کے آدمی کو دیکھیں گے  
شور، چیخیں اور آسمان میں ہوتی لڑائیاں  
پھر آپ ان درندوں کو بولتا سنیں گے

شارحین بتاتے ہیں کہ یہاں جہاز کے پائلٹ کا ذکر کیا گیا ہے، اس رباعی کو جنگی جہازوں اور دھماکوں کی آواز اور پھر وائرلیس کے ذریعے پائلٹوں کے آپس میں رابطے کے پس منظر میں دیکھا جائے تو ایک ایک بات پوری اترتی ہے۔ اگر ایسی کسی فضائی جنگ کی فلم بنا کر کسی پرانی صدی کے شخص کو دکھادی جائے تو وہ اسے ایسے ہی بیان نہیں کرے گا۔؟



نوسٹر ڈیس کی تمام رباعیاں ہی مبہم نہیں ہیں، کچھ رباعیوں میں نام اور اشارے بہت واضح ہوتے ہیں جیسا کہ جنگ عظیم کی اہم شخصیت ایڈولف ہٹلر کا نام اس کی تین رباعیوں میں ہٹلر یا ہٹلر کا ذکر آیا ہے۔

روزگاری ڈائجسٹ



اسی طرح صدی 5: رباعی 29 میں ہسٹر نام ملتا ہے

*La liberte ne recouree,  
L'occupera noir, fier, vilain inique,  
Quand la matiere du pont sera ouvree  
D'hister, Venice fashee la republique.*

Liberty is not recovered,  
They shall be occupied by a dark, fierce,  
iniquitous villain,  
When the edicts of pope will overruled  
By Hitler, and Italy becomes a fascist  
republic.

آزادی! اب دوبارہ حاصل نہیں ہوگی  
شدید، ظالم اور ہولناک سایہ اس پر قابض ہوگا  
جب پوپ کا فتویٰ مسترد کیا جائے گا  
ہسٹر سے، اٹلی ایکٹ فاشٹ جمہوریہ بن جائے گا

یہاں ہٹلر کے ساتھ اٹلی کے فاشٹ بننے کی پیش

گوئی کی ہے۔ انتہا پسند قوم پرستی  
پر مبنی نظریہ فسطائیت کی ابتداء  
1919ء میں ہوئی، دوسری  
جنگ عظیم کے دوران جرمنی  
میں ہٹلر، اٹلی میں موسولینی اور  
جاپان میں نوجو اس نظریہ کے  
ترجمان بن گئے تھے۔ اٹلی میں  
موسولینی کے ذریعہ اس تحریک کو



آدولف ہٹلر

فروغ ملا۔ صدی 4 کی رباعی 26 میں ہے:

*En lieu bien proche, non esloigné de Venus,  
Les deux plus guins de Asia & Afrique  
Gu Rhin & hister qu'on diru sont Venus;  
Cris, pleurs, a Malta & coste Ligustique.*  
In place very close, not far from Venice,  
two agree to expand into Asia & Africa  
From the Rhine & that Hister will now  
speak for Venice;  
Cries, tears, at Malta & the coast of  
Liguria.

بہت قریب کی جگہ وینس سے زیادہ دور نہیں  
دونوں میں ایشیا اور افریقہ تک توسیع کا معاہدہ  
رائن سے اور ہسٹر وینس (اٹلی) سے بات کرے گا  
ساحل لیگوریا سے مالٹا تک آہیں اور آنسو

(صدی 2: رباعی 24) ملاحظہ فرمائیں:

*Beestes farouches de faim fleuves tranner,  
Plus part du champ encontre hister fera,  
En cage de fer le grand fera reifner,  
Quand rien enfant de Germain observera.*

Beasts ferocious from hunger will  
swim across rivers:  
The greater part of the battlefield will  
be against the Hister,  
The great one will cause it to be  
dragged in an iron cage,  
When the German child will observe  
nothing.

بھوک کے ڈر سے وحشی دریا پار کر جائیں گے  
میدان جنگ کا زیادہ تر حصہ ہسٹر کے خلاف ہوگا  
عظیم قائد کو لوہے کے پنجرے میں کھینچ لائے گا  
جب جرمنی کا بیٹا ہر قانون نظر انداز کر دے گا

یہاں جنگ عظیم دوم کی ابتداء کا

احوال ہے جب جرمن فوج دریائے  
رائن عبور کر کے فرانس پہنچی تھی اور  
یورپ کے اکثر اتحادی جرمن نازی  
لیڈر ہٹلر کے خلاف صف آرا تھے،  
اگرچہ رباعی میں نام ہسٹر لکھا ہے، لیکن  
واقعات ہٹلر پر ہی پورے اترتے ہیں۔  
نوسٹر ڈیمس کی ایک اور پیش گوئی

(صدی 3: رباعی 35) ہٹلر سے منسوب ہے:

*Du plus profond de l'Occident d'Europe,  
De pauvres gens un ieune enfant naifera,  
Qui par sa langue seduira grande troupe,  
Son bruit au regne d'Orient plus croifera.*  
From the very depths of the West of  
Europe,  
A child will be born of poor people,  
by his tongue he will seduce great troop:  
His fame will increase towards the realm  
of the East.

مغربی یورپ کے سب سے نشیبی حصہ میں  
عام غریب گھرانے میں بچہ پیدا ہوگا  
اپنی چرب زبان سے وہ عظیم فوج کو بہکائے گا  
اس کی شہرت مشرق تک پھیل جائے گی



جانے کی صورت میں بھگتنا پڑا۔



نوسٹر ڈیمس نے ہیر و شیم اور ناگاساکی پر ایٹمی حملے کی روداد بھی سنائی ہے (صدی 2: رباعی 6):

*Auprès des portes & dedans deux cités  
Seront deux fleaux & on n'appercueu un tel,  
Faim, dedans peste, de fer hors gens bouter,  
Crier secours au grand Dieu immortel.*  
Near the gates and within two cities  
There will be two scourges the like of  
which was never seen,  
Famine plague, people put out by steel  
Crying to the great immortal God for  
relief.

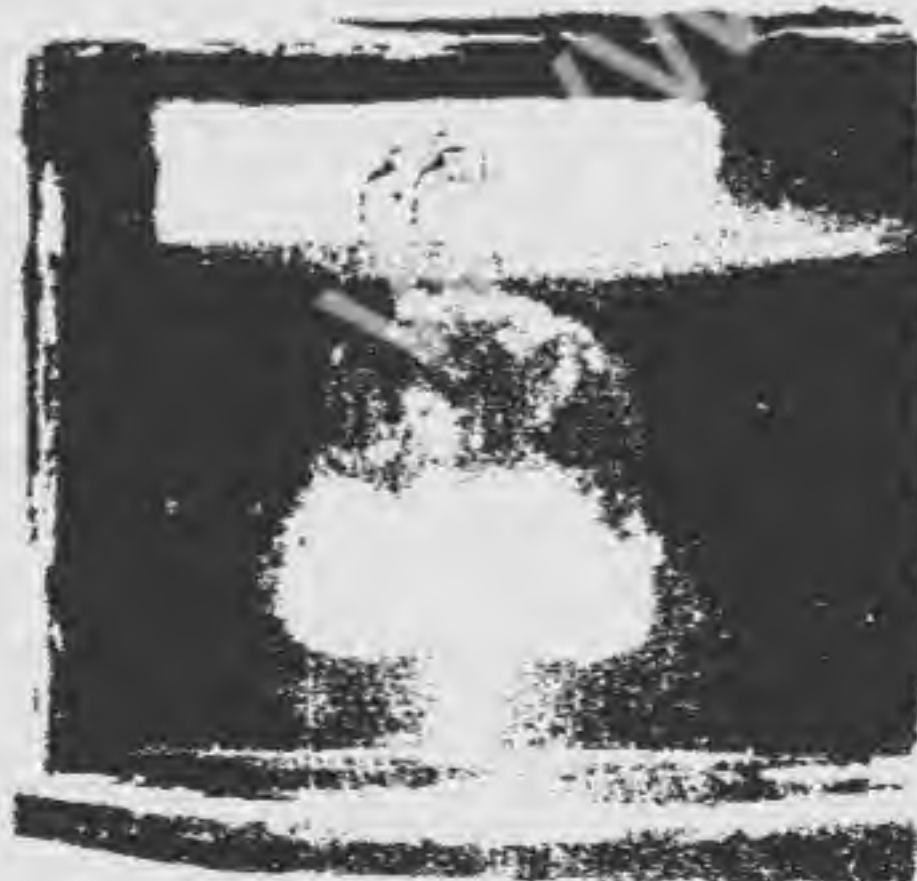
بندرگاہ کے قریب دو بڑے شہروں میں  
دو آفتیں، جن کی پہلے کوئی نظیر نہیں ملتی  
بھوک، طاعون، لوہے سے باہر پھینکے گئے لوگ  
عظیم لافانی خدا سے مدد کے لیے التجا کریں گے

اسی طرح صدی 2: رباعی 70 میں ہے:

*Le dard du ciel fera son extension,  
Morts en parlant, grande exécution,  
La pierre en l'arbre la fiere gent rendue,  
Le bruit humain monstre purge expiation*  
The dart from the sky will make its  
extension,  
Deaths speaking: great execution.  
The stone in the tree, the proud nation  
restored,  
Noise, human monster, purge expiation.

آسمان سے تیر گر کر انہیں منتشر کر دے گا  
ایک بڑا منصوبہ اور موت کا ہول  
درخت بخر ہو گئے، مگر قوم نے خود کو بحال کیا،  
انتشار اور حیوانیت سے نکل کر کفارہ کیا

ہیر و شیم اور ناگاساکی شہر سمندر  
پر واقع ہیں اور 1945ء میں دونوں پر  
ایٹم بم گرایا گیا تھا اور پھر واقعی وہ  
قیامت ٹوٹی جس کی تاریخ میں کوئی  
نظیر نہیں ملتی۔ دوسری رباعی بھی  
ایٹمی دھماکے کے اثرات اور پھر جاپانی



یہ پیش گوئی دوسری جنگ عظیم پر ثبت ہوتی  
ہے جب 1940ء میں وینس میں ہٹلر اور موسولینی  
کے درمیان خفیہ معاہدہ کے بعد جنگ عظیم کو افریقہ  
اور ایشیا تک پھیلا دیا گیا، موسولینی نے برطانیہ اور فرانس  
کے خلاف جنگ شروع کی اور اطالوی افواج نے  
فرانس کے ساحل لیٹوریہ اور افریقی ساحلوں جن  
میں مالٹا بھی شامل تھا حملہ کیا۔



نوسٹر ڈیمس اپنی ایک پیش گوئی صدی 9 رباعی

100 میں ایک بحری جنگ کا تذکرہ کرتا ہے:

*Navalle pugne nuit feu superce,  
Le feu, aux naves a l'Occident ruine  
Rubriche neuve, la grand nef colorée,  
He a vaincu, & victoire en brume.*  
Naval battle night will be overcome,  
Fire in the ships to the West ruin:  
New trick, the great ship colored,  
fury from vanquished victory in mist

رات گئے ایک بحری لڑائی غلبہ پائے گی  
مغرب کے جہاز میں آگ لگنے سے تباہی  
ایک نئی چال، جہازوں کو رنگت دیا گیا  
شکست خوردہ کی غضب ناک اور دھند میں فتح

یہ دسمبر 1941ء کو پرل ہاربر میں ہونے والے  
حملے کی طرف اشارہ ہے، امریکہ کی نہایت اہم بندرگاہ  
پرل ہاربر (Pearl Harbour) پر رات گئے دو  
اطراف سے جاپانیوں کے اچانک حملے کے باعث امریکی  
بحری بیڑوں کو شدید نقصان پہنچا، یہ حملہ اس قدر شدید

اور اچانک تھا کہ امریکی بحریہ کو اپنا  
آپ سنبھالنے کی مہلت بھی نہ مل  
سکی۔ اس کے بعد امریکہ نے جاپان  
کے خلاف باقاعدہ اعلان جنگ  
کر دیا۔ جس کا خمیازہ جاپان کو  
1945ء میں ایٹم بم کے گرائے



قوم کے دوبارہ خود کو بحال کرنے کی طرف اشارہ ہے۔



اس رباعی میں نہ صرف اسپین کے ڈکٹیٹر جرنل ”فرینکو“ کا نام لیا بلکہ جلا وطن ہونے کے بعد مغرب سے اس کی واپسی کے بارے میں بھی بتایا، ساتھ ہی یہ بھی کہ اسے سمندر پار کر

کے اسپین نہیں جانے دیا جائے گا اور اقتدار میں آنے کے بعد اس کی پارٹی میں اختلاف پیدا ہوگا، یہی نہیں بلکہ رباعی میں اس کے دشمن ڈکٹیٹر پر انموڈی ”ریویرا“ کا نام بھی بڑی صراحت سے لیا گیا۔۔۔ ایک ہی رباعی میں دو نام ہونا، یقیناً اتفاق قرار نہیں دیا جاسکتا۔۔۔



بیسویں صدی میں امریکہ میں کینیڈی برادران کے قتل پر بھی ناسٹر ڈیس کی ایک رباعی ملتی ہے (صدی 1: رباعی 26):

*Le grand du foudre tombe d'heure diurne,  
Mal édicté par porteur postulaire  
Survant préface tombe d'heure nocturne  
Conflict Reims, Londres, Etrusque pestifère.*  
The great man will be struck down in the day by a thunderbolt.  
An evil deed, foretold by the bearer of a petition.  
According to the prediction another falls at night time.  
Conflict at Reims, London, and pestilence in Tuscany.

عظیم آدمی کو دن دہارے، بجلی ماردیتی ہے غلیظ حرکت جس کی کرنے والے نے پیشگوئی کی پھر دوسرا بھی مارا جاتا ہے مگر رات کے وقت ریمس اور لندن میں لڑائی ٹوسکینیا میں دبا امریکہ کے پینتیسویں صدر جان کینیڈی کو نومبر 1963ء میں ڈیلاس میں دن دہارے سر میں گولی مار کر قتل کیا گیا، پھر پانچ سال بعد 1968ء میں اس کے بھائی رابرٹ کو لاس انجلس میں ابتدائی ریاستی الیکشن کی جیت کی خوشی مناتے ہوئے آدھی رات کے وقت قتل

نوسٹر ڈومس کی رباعیوں میں ہنلر کا نام مبہم ہے، لیکن کچھ رباعیوں میں بعض نام اور اشارے بہت واضح ہیں جیسا کہ اسپین کے جرنل فرینکو سے متعلق رباعی انتہائی واضح ہے (صدی 9: رباعی 16):

*De castel Franco sortira l'assemblée,  
L'ambassadeur non plaisant fera scisme;  
Ceux de Riviera seront en la meslée,  
Et au grand goulfre dernier ont l'entree.*  
The castillian Franco, will leave the assembly,  
The ambassadors will not be pleased with the schism;  
Those of Rivera will join in the fray,  
But a great gulf denies them entry.

فرینکو کیسنل اسمبلی سے جائے گا سفیر ناراض ہو کر علیحدہ ہو جائیں گے ریویرا کے حامی فساد میں جمع ہوں گے اور اس کو خلیج میں داخلے سے روکا جائے گا ہسپانوی ڈکٹیٹر پر انموڈی ریویرا 1923ء سے 1929ء تک تخت پر قابض تھا، اس دوران تباہ کن خانہ جنگی ہوئی، پھر دوسری جنگ عظیم شروع ہو گئی، کمیونسٹوں اور سوشلسٹ گروپ نے انقلاب شروع کر دیا، جرنل فرینکو، سپین کا دوسرا سب سے زیادہ طاقتور رہنما تھا جو جزیرہ بالیرک میں جلا وطن تھا، جرنل پر انموڈی ریویرا افالانگا پارٹی سے تعلق رکھتا تھا جو جرنل فرانکو کے خلاف تھی۔ جب فرینکو نے دیکھا کہ اس کا ملک اب سوشلسٹ قبضہ میں جاسکتا ہے تو وہ فوراً اسپین کے لیے روانہ ہوا لیکن اسے اسپین کی خلیج میں داخل ہونے سے روکا گیا۔ مگر وہ حلیف طاقتوں (ہنلر اور موسولینی) کی مدد سے اسپین آگیا اور اپنی فوجی آمر حکومت قائم کر لی۔



ورلڈ ٹریڈ سینٹر کا حادثہ ہوا، جس نے بڑی شدت سے ایک بار پھر ساری دنیا کی توجہ ناسٹر ڈیمس کی طرف مبذول کرائی۔ جن میں مندرجہ ذیل رباعی (صدی 1: رباعی 87) سب کی توجہ کامرکز رہی ہے:

*Ennavigée feu du centre de terre  
Fera trembler au tour de cité neuve:  
Deux grands rochers long temps feront la guerre  
Luis Arethusa rougira nouveau fleuve.*  
Earthshaking fire from the centre of the  
earth  
will cause tremors around the New  
City.

Two long Castle will war for long time  
then Arethusa will redden a new river

زمین کے مرکز میں آگ زمین کو ہلاتی ہے  
”مے شہر“ کو زور دار جھٹکتے لگتے ہیں  
دو عظیم برج کے سبب لمبی جنگ چھڑ جاتی ہے  
پھر نئے دریا پر سرخ رنگ کا سایہ پڑتا ہے  
ناسٹر ڈیمس کی کتاب میں درج ایک نئے شہر  
”نیو سٹی“ کے متعلق متعدد پیش گوئیاں ہیں۔

1970ء کی دہائی سے کے متعلق تمام مفسرین  
متفق تھے کہ یہ ”نیویارک“ کی طرف اشارہ ہے اور  
پیش گوئی کے مطابق اس میں پیش آنے والی تباہی کو وہ  
تیسری عالمی جنگ چھڑنے کا خطرہ قرار دیتے تھے۔ کچھ  
پہلے محققین نے یہ سوال اٹھایا تھا کہ آخر ناسٹر ڈیمس  
نے اس رباعی میں لفظ دو عظیم برج کا استعمال کیوں  
کیا؟۔ لیکن 11 ستمبر 2001ء میں ورلڈ

ٹریڈ سینٹر کے حادثہ کے بعد ماہرین نے ان  
ساری پیش گوئیوں کا رخ اس طرف موڑ  
لیا۔ اس پیش گوئی میں دو عظیم برج سے  
مراد ٹوئن ٹاور لیے جاتے ہیں۔ اور نئے دریا  
سے مراد وادی دجلہ و فرات ہے، لیکن اس  
حادثے سے متعلق صرف یہی ایک رباعی نہیں

ہے۔ اسی طرح صدی 6: رباعی 97 میں ہے:

رومانی ڈائجسٹ

کر دیا گیا، یہ دونوں حادثے ساری دنیا پر اثر انداز ہوئے  
خاص طور سے انگلینڈ، فرانس اور اٹلی اس سے متاثر  
ہوئے۔ 1963ء میں اسٹوڈینٹ کی ایک جماعت نے  
لندن اور پیرس میں کافی فساد اور شورش برپا کیا۔ جبکہ  
1968ء میں فلورنس میں سیلاب کی وجہ سے کئی شہروں  
میں وبا پھوٹ پڑی تھی۔ کافی حد تک واضح اور محض  
اتفاق سے بہت آگے کی بات معلوم ہوتی ہے۔



اب ذرانا سٹر ڈیمس کی صدی 2 کی رباعی 28  
ملاحظہ فرمائیں، جس میں برطانیہ کی شہزادی لیڈی ڈیانہ کی  
حادثاتی موت کی طرف اشارہ ہے:

*Le penultime du surnom de prophete  
Prendra Diane pour son jour & 9 temps,  
Loin vaguera par frenetique teste,  
Et delivrant un grand peuple d'import*  
The man with the Surname of the  
Prophet's name  
Will bring Diana to her day of rest.  
At a distance they wander in frenetic  
grief  
Delivering a great people from ruin.

پیغمبر کے نام پر اپنا دوسرا نام رکھنے والا  
ڈیانہ کو اس دل لے جائے گا اور آرام کے لیے  
وہ اضطراب میں بہت دور آوارہ پھریں گے  
اور عظیم شخصیت تباہی سے دوچار ہوگی  
شہزادہ چارلس اور شہزادی ڈیانہ کے درمیان



لیڈی ڈیانہ

اختلافات کے بعد 1996ء میں مسجد کی  
ہو گئی تھی، جو لیڈی ڈیانہ کے لیے  
اضطراب کا دور تھا، 1997ء میں لیڈی  
ڈیانہ اپنے دوست دودی القاند کے  
ہمراہ فرانس چلی گئیں، جہاں کار حادثہ  
ہوا جو ان کے لیے جان لیوا ثابت ہوا۔



اکیسویں صدی کی ابتداء میں نیویارک سٹی میں



(صدی 9: رباعی 48) منسوب کی جاتی ہے:

*La grand cité d'Océan maritime,  
Environnée de marais en cristal:  
Dans le solstice hyemal & la prime,  
Sera tentée de vent espouvental.*  
The great city of the maritime Ocean,  
Surrounded by a crystalline swamp:  
In the winter solstice and the spring,  
It will be tried by frightful wind.

ساحل سمندر کا ایک عظیم شہر  
جو ٹھٹھے کی دلدل سے گھرا ہوا نظر آتا ہے  
سرمایہ و بہار، جب سورج خط استوا سے دور ہو  
وہ خوف ناک طوفانوں کا شکار ہونگے  
سولہویں صدی کا کوئی شخص اگر آج مغربی ممالک  
کے شہروں میں شیشوں سے بنی بلند و بالا عمارات اور  
اسکائی اسکرپرز کو دیکھے گا تو اسے یقیناً شیشوں کی دلدل  
ہی کہے گا۔ ایسے ہی شہروں میں ایک امریکہ کا نیو اولینز  
شہر بھی ہے جہاں 2006ء کے موسم سرما میں سمندری  
طوفان (ہریکین) کترینہ آیا تھا۔

نوسٹرو ڈومس کی زنبیل میں اور بھی بہت کچھ چھپا  
ہوا ہے۔ اس نے روس کے خلاف چین اور امریکہ  
اتحاد، دیوار چین کی تباہی، مشرق وسطیٰ میں عالمی جنگ،  
دنیا کے بڑے حادثات، جنگوں اور خاص طور سے اینٹی  
کرائسٹ کی آمد کی پیش گوئیاں کیں ہیں۔ اس کے علاوہ  
دنیا میں زلزلے اور دوسری قدرتی آفات کثرت سے  
آئیں گی۔ جنگوں میں انسانی جانوں کا زیاں ہو گا اور دنیا  
اتھل پتھل کر رہ جائے گی۔ مذاہب کے درمیان  
اختلافات بڑھیں گے، عرب اور مغرب آپس میں الجھ  
جائیں گے اور ان جنگوں میں لاکھوں کروڑوں انسان  
قتل اجل بن جائیں گے۔ ذیل میں ہم ایسی ہی چند پیش  
گوئیاں پیش کر رہے ہیں۔

ایک پیش گوئی (صدی 1: رباعی 18) میں یورپ  
میں اسلام کے غلبہ کے متعلق تحریر ہے کہ:

*Cinq & quarante degrés ciel bruslera,  
Feu approcher de la grand cité neuve,  
Instant grand flamme esparse saultera,  
Quant on voudra des Normans faire preuve*  
Five and forty degrees, the sky shall  
burn:

To the great new city shall the fire  
draw nigh.  
With vehemence the flames shall  
spread and churn  
When with the Normans they conclu-  
sions try

آسمان پنتالیس ڈگری پر جلے گا  
اور آگ بڑے "نئے شہر" کے نزدیک پہنچے گی  
آن کے آن میں ایک شعلہ لپک کر پھیلے گا  
جب وہ نارمن کے مقدمہ میں الجھے ہوں گے  
اس رباعی میں پنتالیس ڈگری پر واقع بڑے نئے  
شہر کا تذکرہ ہے، جغرافیائی لحاظ سے 45 ڈگری خط عرض  
بلند پر نیویارک، شکاگو، سان فرانسسکو، روم، پیرس اور  
میدارڈ واقع ہیں ان میں نیویارک سب سے بڑا شہر ہے۔



ناسٹر ڈیمس نے خوفناک سمندری آفات کی  
طرف بھی اشارہ کیا ہے، جیسا کہ دسمبر 2004ء میں  
جنوب مشرقی ایشیا میں آنے والا سونامی کے متعلق  
مفسرین یہ پیش گوئی (صدی 1: رباعی 29) بتاتے ہیں:

*Quand le poisson terrestre & aquatique  
Par force vague au gravier fera mis,  
Sa forme étrange suave & horifique,  
Par mer aux murs bien tost les ennemis.*  
When fish and other land and sea life,  
put upon the beach by strong wave,  
its shape foreign, smooth and frightful.  
From sea enemies soon reach the walls

جب مچھلیاں اور دیگر سمندری و زمینی حیات  
ایک بڑی لہر کے ذریعے ساحل پر آگریں گی  
اس کے شکل عجیب، ہموار اور خوفناک ہوگی  
سمندر سے دیواروں تک دشمن پہنچ جائیں گی  
اسی طرح سال 2006 میں امریکہ میں آنے  
والے ہریکین کترینہ سے متعلق مندرجہ ذیل پیش گوئی

مئی 2015ء



انسانیت کو ایک کے بعد ایک لاچار کرتا رہا ہے  
صدیوں کا عظیم چکر بدلنے کو ہے  
خون کی بارش ہوگی، قحط، جنگیں اور بیماری  
آسمان پر دمدار جنگاریوں والی آگ دیکھے گا

اسی طرح (صدی 1: رباعی 17) ملاحظہ کریں جو  
موسموں کی تبدیلی گرین ہاؤس ایفیکٹ اور گلوبل  
وارمنگ کی طرف اشارہ ہے:

*Par quarante ans l'Arc n'apparaîtra,  
Par quarante ans tous les jours fera veu :  
La terre aride en riccité croîtra,  
Et grand déluges quand fera apperceu.*  
For forty years the rainbow will not be  
seen.  
For forty years it will be seen every day.  
The dry earth will grow more parched,  
and there will be great floods when it is  
seen

چالیس سال تک قوس نمودار نہیں ہوگی  
پھر چالیس سال وہ ہر روز دیکھی جائے گی  
پھٹی زمین خشک سے خشک تر ہوتی جائے گی  
پھر ایک بڑا سیلاب دیکھو گے، جب وہ نمودار ہوگا

دنیا اس وقت دو گروہ میں بنی ہوئی ہے۔ ایک وہ جو  
نوسٹر ڈومس کی پیش گوئی کو سرے سے قبول نہیں کرتے  
اور دوسرا گروہ جو نوسٹر ڈومس کو ایک مقدس حیثیت دیتا  
ہے اور اس کی پیش گوئیوں پر پوری طرح یقین رکھتا ہے  
حالانکہ یہ ضروری نہیں ہے کہ نوسٹر ڈومس نے جو کچھ کہا  
ہے وہ ہو بھی جائے، اس کی پیشین گوئیوں کی درستگی کبھی  
بھی سو فیصد تک نہیں پہنچ سکی۔ اس کی بہت ساری پیش  
گوئیاں غلط بھی ثابت ہوئیں اور بہت ساری کا کوئی نتیجہ  
سامنے نہیں آیا ہے۔

نوسٹر ڈومس تو چلا گیا لیکن ایک ایسی کتاب چھوڑ گیا  
جو صدی در صدی لوگوں کو ورطہ حیرت میں ڈالے ہوئے  
ہے اور خود اسے ایک منفرد شخصیت بناتی ہے...



رُوحانی ڈائجسٹ

*Par la discorde négligence Gauloise  
Sera partage à Mahomet ouvert :  
De sang trempé la terre & mer Senoise,  
Le port Phocen de voilles & nefi couvert.*  
Because of French discord and negli-  
gence  
an opening shall be given to the Islam  
(Mohammedans).

The land and sea of Siena will be  
soaked in blood,  
and the port of Marseilles covered with  
ships and sails.

فرانسیسیوں کے اختلاف اور غفلت کی وجہ سے  
اسلام کے لیے راستہ کھل جائے گا  
اٹلی کی زمین اور سمندر خون آلود ہو جائیں گے  
مارسیلز کا ساحل کشتی اور جہازوں سے بھر جائے گا

(صدی 3: رباعی 46) میں تحریر ہے کہ:

*Le ciel (de Plencus la cite) nous presage,  
Par cleus infignes & par estoilles fixes,  
Que de son change futur s'approche l'age,  
Ne pour son bien, ne pour ses maléfices.*  
The sky (of Plancus' city) forebodes to  
us

Through clear signs and fixed stars,  
That the time of its sudden change is  
approaching.  
Neither for its good, nor for its evils.

آسمان پیشگی علامت دیتا ہے  
واضح نشانات اور اہل ستاروں کے ذریعے  
اچانک تبدیلی کا دور پہنچنے والا ہے  
جو نہ اچھوں کے لیے ہے اور نہ بروں کے لیے

یہ بڑی تبدیلی تیسری عالمی جنگ بھی ہو سکتی ہے  
اور خوفناک قدرتی آفات بھی، جس کے نتیجے میں زمین پر  
بے پناہ فساد اور تباہی ہوگی، اسی طرح مندرجہ ذیل پیش  
گوئی (صدی 2: رباعی 46) ہے:

*Après grand trache humain plus grand s'ap-  
Le grand moteur les fiecles renouvelle :  
Pluye, sang, lait, famine i fer et peste,  
Au ciel veu feu, courant longue estincelle.*  
After great trouble for humanity, a  
greater one is prepared  
The Great Mover renews the ages  
Rain, blood, milk, famine, steel & plague,  
Is the heavens fire seen, a long spark  
running.



# حجرت

دنیا بھر میں رونما ہونے والے دلچسپ اور عجیب واقعات

## پانی پر تیرتے پتھر

کیا آپ یقین کریں گے کہ سینکڑوں کلو وزنی پتھر پانی میں تیر سکتا ہے؟ .... لیکن یہ حقیقت ہے .... یہ کوئی کرامت یا پراسرار قوتوں کا حامل پتھر نہیں، بلکہ قدرت کا ایک عجوبہ ہے۔



ہے، یہ پتھر شاید 2004ء میں آنے والے سونامی کی وجہ سے کہیں سے تیر کر وہاں آپہنچا تھا۔ اس پتھر کو عوامی نمائش کے لئے قریبی مندر کے ہی تالاب کے پانی میں چھوڑ دیا گیا۔ کسی نے اس پتھر کا تعلق رامائن دور سے جوڑا، کسی نے اسے سائنس کے لیے چیلنج سمجھا، کچھ نے اسے کرامتی پتھر سے تعبیر کیا تو کسی نے اسے توہمات جانا۔ بہر حال اس پتھر کے پانی پر تیرنے کی خاصیت کے باعث عوام میں تجسس بڑھنے لگا، مندر میں رکھ کر اس کی پوجا شروع ہو گئی اور اسے دیکھنے کے لئے لوگوں کی بھیڑ مندر میں لگنے لگی۔

ہندوؤں کے اس پتھر کو پوجنے کی وجہ دراصل یہ ہے کہ ان کی مقدس کتاب ”رامائن“ کے چھٹے باب میں ایک واقعہ درج ہے کہ جب رام جی، سیتا کو بچانے لڑکا

عنوان پڑھ کر آپ چونک گئے ہوں گے! چونکیں گیں کیوں نہیں .... بھلا پانی میں بھی کبھی پتھر تیرتے ہیں .... لیکن اگر کوئی آپ سے کہے کہ کئی کلو وزنی پتھر پانی میں تیر سکتا ہے۔ تو کیا آپ یقین کریں گے؟ لیکن یہ حقیقت ہے۔

پانی کی سطح پر تیرنے والے پتھر کی حقیقت بتانے سے قبل ہم ذرا اس پتھر کے سلسلے میں چند ایک واقعات کا ذکر کرتے چلیں، کچھ عرصہ پہلے بھارت کے اخبارات میں یہ خبریں نمایاں طور پر شائع ہوئیں کہ جنوبی ہند میں تامل ناڈو اور سری لنکا کے درمیان ایک جزیرے رامیشورم میں ایک ایسا پتھر پایا گیا ہے جو پانی میں تیرتا



روانہ ہوئے تو ہند اور لنکا کے درمیان سمندر پار کرنے کے لیے انہوں نے ایک پُل بنوایا، ہنومان اور ان کی فوج نے پہاڑوں سے چٹانیں اٹھا کر سمندر میں ڈالیں، جو سمندر کی سطح پر تیرنے لگیں، یوں اس واقعہ کو رام جی کی کرامت کہا جانے لگا۔

چھتیس گڑھ میں کوربا میں رہنے والے کچھ بچے قریب ہی واقع ہمدیونامی دریا میں نہانے کے لئے گئے۔ دریا میں نہاتے وقت ہی ان بچوں کی نظر پانی میں تیرتی ہوئی ایک پتھر جیسی چیز پر پڑی، جو تیرتی ہوئے ان کی جانب ہی آرہی تھی۔ متحسّس بچوں نے اسے ہاتھ میں پکڑ کر دیکھا تو پتہ چلا کہ پانی میں تیرنے والی وہ چیز پتھر ہے۔ اس سے وہ حیرت میں پڑ گئے، بچوں نے پتھر کو دریا میں بار بار پھینک کر دیکھا لیکن وہ ڈوب نہیں رہا تھا۔ اس پر بچے اسے اٹھا کر قریب ہی واقع نہر میں لے کر آ گئے۔ نہر کے پانی میں بھی پتھر تیر رہا تھا۔ پھر بچوں نے اس کی اطلاع بستی کے لوگوں کو دی۔ بستی کے لوگوں نے پتھر کو نہر کنارے واقع مندر میں رکھ کر پوجا پاٹ شروع کر دی۔

ہندوستان کی ریاست مدھیہ پردیش کے دیو اس ضلع سے 45 کلومیٹر دور سانیپلیا گاؤں کے زرنہہ مندر میں بھی اسی طرح کے پتھر سے بنائی گئی سات کلو وزنی مورتی موجود ہے۔ ہر سال تہوار کے موقع پر اس مورتی کو پوجا کر کے پورے اعزاز کے ساتھ دریا میں تیرایا جاتا ہے، اس عجوبے کو دیکھنے کے لئے ہزاروں

رامیشور مندر میں موجود تیرتے پتھر



افراد جمع ہو جاتے ہیں۔

دکن میں بابا مسکین شاہ کے مزار پر پانی سے بھرے ایک برتن میں ایک پتھر تیرتا رہتا ہے۔ جبکہ اس پانی میں ایک سکہ ڈالا جائے تو وہ ڈوب جاتا ہے۔۔۔۔۔ یہ واقعات سن کر طرح طرح کے سوال عام انسانوں کے دماغ میں ابھرنے لگتے ہیں۔ آخر کیا وجہ ہو سکتی ہے پتھروں کے تیرنے کی... کیا یہ پتھر کسی خاص فارمیٹ سے بنے ہیں یا واقعی یہ کوئی کرامت ہے۔

ماہرین بتاتے ہیں کہ پانی پر تیرتا پتھر، کوئی اچھنبے کی بات نہیں، حقیقت یہ ہے کہ اس طرح کے پتھر محض بھارت ہی میں نہیں بلکہ سری لنکا، جاپان سمیت کئی مقامات میں ملتے ہیں۔ یہ عام طور جزائر، ساحل سمندر، آتش فشاں کے قریبی علاقوں پر کافی مقدار میں ملتے ہیں۔ ایسے پتھر اپنی مخصوص اندرونی ساخت کی وجہ پانی کی سطح پر تیر پاتے ہیں۔

پہلے دور میں یہ اچھنبے کا موضوع تھا، جب سائنس چیزوں کے تیرنے کی ممکنہ وجوہات معلوم نہیں تھیں۔ سائنس اور ٹیکنالوجی کی ترقی کی وجہ سے انسانی زندگی کو کئی طرح کی سہولتیں دستیاب ہوئی ہیں، اتنا ہی نہیں پہلے جن سوالات کے جواب تلاش کرنے میں مکمل زندگی لگا دیا جاتا تھا اب وہ سوال چٹکی میں حل کر دیئے جاتے ہیں۔ چٹکی میں ان گتھیوں کو سلجھالیا جاتا ہے، جن کے لئے کبھی بے وجہ کے دلائل دیے جاتے تھے۔ کوئی چیز بھی پانی پر تیرتی کیوں ہے؟

پہلے یہ سمجھا جاتا رہا ہے کہ ہلکی چیزیں پانی پر تیرتی ہوئی ہے اور بھاری چیزیں پانی میں ڈوب جاتی ہیں۔ لیکن کچھ وقت بعد وہ تسلیم بھی غلط ثابت ہوئی کیونکہ یہ





دیکھا گیا کہ ہلکی انجکشن پانی میں ڈوب جاتی ہے جبکہ ہزاروں ٹن وزنی جہاز پانی میں مزے سے تیرتے رہتے ہیں، ان سے اس بات کو بھی تقویت ملی کہ تیرنے کے لئے ہڈیاں بھاری ہونا بھی کافی نہیں ہے بلکہ کچھ دوسرے سبب بھی ہونا چاہئے۔

دراصل پانی میں کسی چیز کے ڈوبنے کے لئے ضروری ہے کہ اس کا وزن اس کے حجم سے زیادہ ہو۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ تیل پانی میں ہمیشہ تیرتا ہے، چاہے تیل، پانی میں ڈالا جائے یا پانی تیل میں، اس کی وجہ تیل کی کثافت کا پانی کی کثافت سے کم ہونا ہے۔ جس بھی مائع کی کثافت کم ہوتی ہے وہ ہمیشہ زیادہ کثافت والے مائع کی بالا سطح پر رہے گا۔



ترقی یافتہ ممالک میں توہمات کی بجائے تیرتے پتھر کے چند مثبت استعمالات.... ایکوریم میں تیرتے مینی پلانٹ اور پانی میں گھومتا گلوب۔

ہو جاتا ہے۔ یہی حال سوئی کا ہے اس کا وزن تو کم ہے مگر چونکہ اس کا سائز اتنا کم ہے کہ اس کے نیچے موجود پانی کا وزن اس سے زیادہ ہونے کی وجہ سے وہ ڈوب جاتی ہے اگر اس سوئی جتنے وزن کے لوہے کو پھیلا کر ایک سنٹی میٹر چوڑا کر لیا جائے تو اب یہ لوہا کبھی نہیں ڈوبے گا بلکہ طیکہ پانی اس کے اوپر نہ آنے پائے۔ اسے پانی پر اس طرح رکھیں کہ پانی اس کے اوپر چڑھنے نہ پائے یعنی اس کے کنارے اونچے رکھے جائیں۔ لیکن اگر اسی سوئی کے جسم کو اپنی اصلی حالت میں رکھیں اور اس کے چاہے جتنے مرضی اونچے کنارے رکھیں وہ ہمیشہ ڈوب ہی جائے گی۔

مچھلی کے پانی پر تیرنے کا سبب کچھ مختلف ہے، مچھلی اپنے سائز کی وجہ پانی میں تیرتی ہوئی ہے۔ وہ اپنی ذم کی طرف سے پانی کو الگ الگ سمت میں ہٹاتی رہتی ہے اسی کی طرف وہ اپنے تیرنے کی سمت کا تعین کرتی ہے۔ مچھلی اپنے ذم کی طرف سے اپنے وزن کے برابر

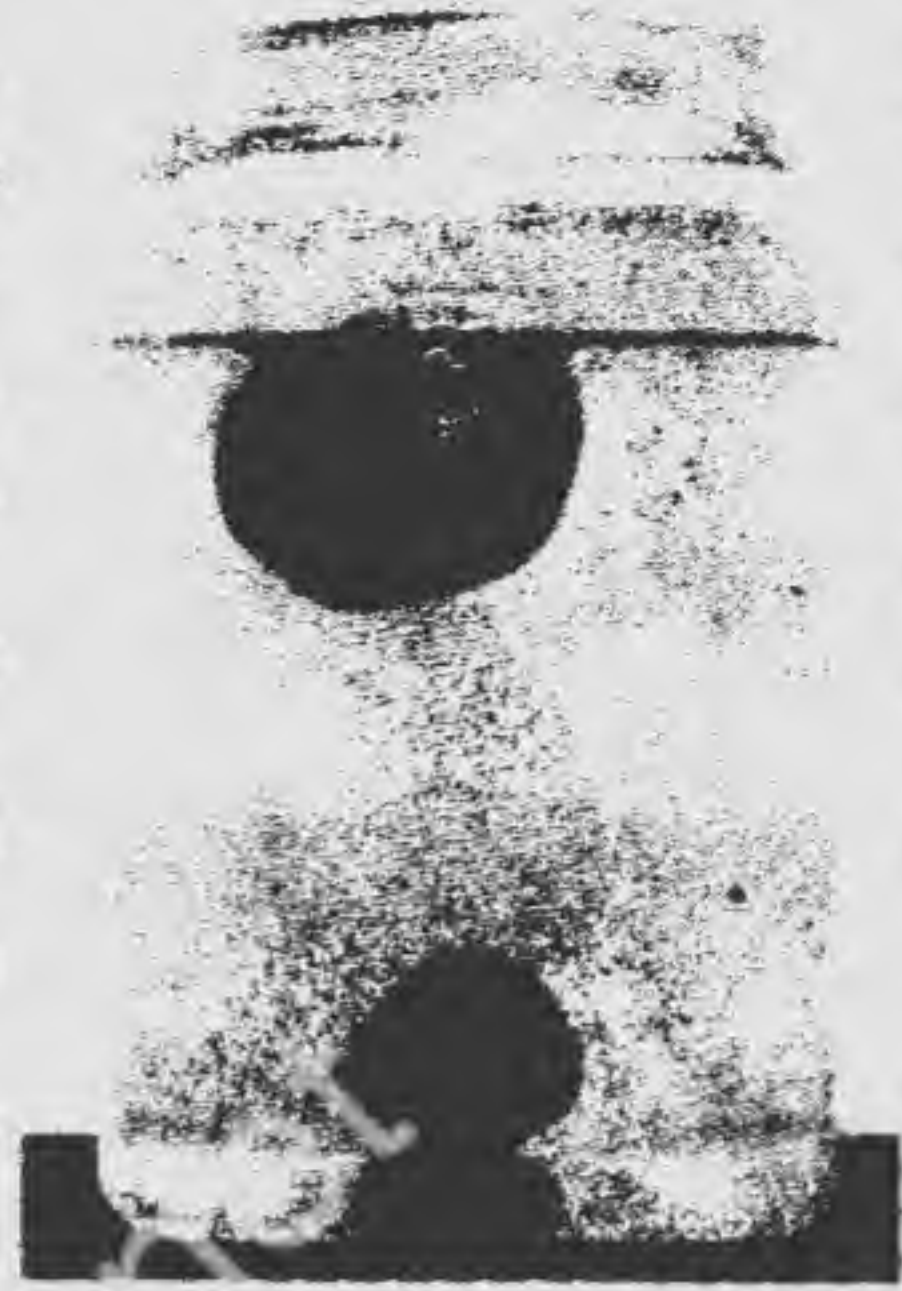
تیرنے کی دوسری مثال انجکشن و جہاز کی ہے۔ یہ آرشمیدس کے اصول سے بخوبی سمجھا جاسکتا ہے، جس کے تحت جب حجم وزن کے حساب سے زیادہ ہو گا تو وہ چیز پانی میں ڈوبے گی نہیں۔ بحری جہاز اسی اصول کے تحت بنائے جاتے ہیں ان میں بحری جہاز کے ہزاروں ٹن وزن کو سطح پر اس طرح پھیلا دیا جاتا ہے کہ جہاز کی کثافت اس کے پینڈے کے نیچے موجود پانی کی کثافت سے کم ہو جاتی ہے۔

پانی کے اوپر موجود چیز کا وزن اس چیز کے نیچے موجود پانی کے وزن سے زیادہ ہو تو وہ چیز ڈوب جائے گی۔ اب جہاز کا وزن تو ہزاروں ٹن کا ہو سکتا ہے مگر اس کا سائز بڑھا کر اسے پانی پر اس طریقہ سے پھیلا دیا جاتا ہے کہ اس کا وزن اس کے نیچے موجود پانی کے وزن سے کم

مئی 2015ء



پانی کو ہٹاتی ہے اور پانی میں تیرتی رہتی ہے۔ سمندر کے پانی میں نمک زیادہ مقدار میں گھلے رہنے سے پانی کھارا ہوتا ہے جس سے اس کی کثافت بڑھ جاتی ہے اس لئے سمندر کے پانی میں تیرنا دریا کے پانی میں تیرنے سے آسان ہے۔ اسرائیل کے پاس بحر مردار کے نام سے جھیل کے پانی میں تو نمک اتنا



زیادہ گھلا ہوا ہے کہ وہاں پر کوئی آبی مخلوق زندہ نہیں رہ پاتی۔ لیکن اس خصوصیت کی وجہ سے اس میں کوئی شخص ڈوب نہیں سکتا وہ آرام سے تیر سکتا ہے، بیٹھے رہ سکتا ہے۔

تیرنے والے پتھروں میں بھی کچھ خاصیت پائی جاتی ہے۔ ارضیاتی سائنس کی ایک کتاب پیٹرولوجی آف آگنیٹیشیوس راک (Hatch, F. 1967) میں ایسے پتھروں کے سلسلے میں (H. Wells) معلومات ملتی ہیں جو پانی پر تیرتے ہیں۔ ان کی اندرونی ساخت ایکدم ٹھوس نہ ہو کر اندر سے سمیچ یا ڈبل روٹی جیسے ہوتی ہے جس میں بیچ بیچ میں ایئر سل بنے ہوتے ہیں۔ ان کے اندر ہوا ہونے کی وجہ یہ پتھر وزن میں بھاری ہونے کے باوجود بھی کثافت کے حساب سے ہلکے ہوتے ہیں اور اس وجہ یہ پتھر پانی میں تیر پاتے ہیں۔

پیو سم پتھر کے متعلق ایک دوسری کتاب پیٹرولوجی آگنیٹیشیوس، سیڈیمینٹری اینڈ میٹامورفک (petrology igneous sedimentary and metamorphic) مصنف ہاروے بلاٹ (harvey blatt) میں بتایا گیا ہے۔ زمین کی اندرونی سطح میگما میں

درجہ حرارت ہزاروں ڈگری سینٹی گریڈ ہوتا ہے جس میں چٹانیں پگھلی ہوئی حالت میں رہتی ہیں ساتھ ہی اس میں مختلف گیسیں رہتی ہیں۔ جب بھی آتش فشاں پھٹتے ہیں تب ان کے دہانے سے بھاری دباؤ کے ساتھ گرم لاوا نکلتا ہے۔ اس لاوے میں گرم گیسیں، پگھلی ہوئی چٹانیں باہر نکلتی ہیں جو آہستہ آہستہ ٹھنڈا ہو کر ٹھوس شکل میں تبدیل ہونے

لگتا ہے، ان میں گیس کے بلبلے بچے رہتے ہیں۔ یہ ہوا پتھر کے سوراخوں میں رہ جاتی ہے۔ اور یہ مخصوص ساخت اسپنج، ڈبل روٹی کی طرح نظر آتی ہے۔

ایسے پتھر جس میں ایئر سل ہوتے ہیں پانی میں تیرنے والے پتھر پیو سم (Pumice) کے نام سے جانے جاتے ہیں یہ پتھر اندرونی طور پر سوراخ دار ہوتے ہیں جن میں ہوا بھری ہوتی ہے۔ یہ ہلکے رنگ کے ہوتے ہیں جس میں سیلیکا و ایلمینا کا فیصد زیادہ ہوتا ہے۔

اگر پتھروں کی مختلف حالتوں اور خصوصیات کے بارے میں ہی باتیں کی جائیں تو کچھ پتھر چمکدار ہوتے ہیں تو کچھ شفاف، کچھ پتھر روشنی بکھیرتے ہیں تو کچھ ایک دم سیاہ ہوتے ہیں یہ خصوصیت پتھر ہی میں نہیں دنیا میں بیشتر اشیاء و جاندار میں اپنی انفرادیت کے ساتھ دستیاب ہے، ضرورت ہے ان پر سائنسی انداز فکر سے غور کرنے کی۔

سائنس نے فطرت کے کئی راز کو تحقیق و تجربوں سے بوجھا ہے۔ ترقی یافتہ ممالک میں تو ہمت کی بجائے تیرتے پتھر کے مثبت استعمالات ہو رہے ہیں مثلاً ایکوریٹیم میں تیرتے مٹی پلانٹ اور پانی میں گھومتا گلوب۔





مرتبہ: ہرمیس

### انکشافات

چھوڑتے ہیں جو انسانی کان سن نہیں سکتے ہیں اور اس کے لیے وہ 50 کلو ہرٹز سے بھی بلند سچ استعمال کرتے ہیں۔ تاہم یہ صرف رومانوی گیت ہی نہیں ہوتے، بعض مواقع پر چوہیاہائی فریکوئنسی پر اپنے نر کے لیے پیغام چھوڑتی ہے یا پھر اس کے نوزائیدہ بچے اپنی ماں کو بلانے کے لیے انتہائی بلند سچ استعمال کرتے ہیں۔

ریسرچرز نے لیبارٹری میں مختلف مقامات پر چوہیا کو بند کر کے چوہے کے گیتوں کو ریکارڈ کیا ہے۔ اسی طرح اگر کوئی مادہ قریب موجود ہوگی تو چوہے کی گیت کی طرز تبدیل ہو جاتی ہے۔ گیت سن کر چوہیا اپنے نر کے پاس پہنچ جاتی ہے۔

دیتی ہے۔ پروفیسر جاروس کے مطابق چوہے کے گیتوں میں کمیونیکیشن سگنلز پائے گئے ہیں اور یہ سگنلز کسی اچانک رویے کا اشارہ نہیں ہیں۔ چوہے کی ان نغمات کا تقابل محققین نے پرندوں کے گیتوں کے ساتھ بھی کیا۔

ڈیوک یونیورسٹی کے پوسٹ ڈاکٹریٹ ریسرچ میں شریک جونا تھن خابوٹ کا کہنا ہے کہ زیر زمین بلوں یا کھلے جنگلاتی ماحول میں جب کسی نر چوہے کا من کسی مادہ کے لیے چاہتا ہے اور ایسے میں وہ مادہ کو کہیں قریب یا دور تک محسوس نہیں کر پاتا تو پھر وہ محبت کے نغمے کو فضا میں بلند کرتا ہے۔ چوہے اپنی مادہ کے لیے گیت انتہائی بلند سچ پر

### چوہے بھی گیت گاتے ہیں



صرف انسان ہی اپنے محبوب کو منانے یا اس کا دل جیتنے کے لیے گیتوں کا سہارا نہیں لیتے ہیں بلکہ یہ خاصیت چوہوں میں بھی پائی جاتی ہے۔ البتہ وہ ان گیتوں کے لیے الٹرا سائیک لہروں کا استعمال کرتے ہیں۔

شمالی کیلیفورنیا (امریکہ) کی ڈیوک یونیورسٹی کے شعبہ نیوروبیالوجی کے پروفیسر ایرک جاروس کا کہنا ہے کہ جانوروں میں کمیونیکیشن انسانوں کے مقابلے میں بہتر انداز میں دکھائی

### ایجادات

### ایک منٹ میں چارج ہونے والی موبائل فون بیٹری تیار

کیلی فورنیا کی سٹینفورڈ یونیورسٹی کے محققین نے ایک ایسی نئی بیٹری تیار کر لی ہے، جو ایک منٹ سے بھی کم وقت میں مکمل ری چارج ہو جاتی ہے۔ سمارٹ فونز کے لیے بنائی گئی ایلو مینیم کی یہ بیٹری سستی، چمکدار اور دیرپا بھی ہے۔ اس نئی ایجاد کے بعد اب تک موبائل فونز اور لیپ ٹاپ میں استعمال ہونے والی لیتھیم آئن بیٹریوں کی جگہ ایلو مینیم آئن بیٹریاں لے سکتی ہیں۔ بتایا گیا ہے کہ انتہائی تیز رفتاری سے ری چارج ہونے والی ایلو مینیم کی یہ بیٹری اب تک استعمال ہونے والی لیتھیم آئن بیٹری کی نسبت بہت زیادہ محفوظ بھی ہے۔ لیتھیم آئن بیٹری بعض اوقات پھٹ جاتی ہے اور اسے آگ بھی با آسانی لگ جاتی ہے۔

موجودہ لیتھیم آئن بیٹری تقریباً ایک ہزار سائیکلز کے بعد ختم ہو جاتی ہے جبکہ نئی بیٹری سات ہزار پانچ سو سائیکلز کے بعد بھی کام کرتی رہتی ہے۔ اس بیٹری کو موڑا یا فولد بھی کیا جاسکتا ہے۔ ریسرچرز کے مطابق بڑے سائز کی ایلو مینیم بیٹریوں کو قابل تجدید توانائی کے الیکٹرک اسٹیشنوں پر توانائی اسٹور کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔



## کیو آر کوڈ Qr Code

**مستقبل کی دنیا** نہ پاسورڈ کی جھنجھٹ، نہ لکھنے کی زحمت  
وقت کی بچت اور ایک کلک پر معلومات محفوظ

آپ نے انٹرنیٹ پر کوئی سافٹ ویئر ڈاؤن لوڈ کرتے وقت، یا مختلف رسالوں میں اور اس میں کمپنیز کی پروڈکٹ پر ایک سیاہ رنگ کا چوکور خانہ دیکھا ہوگا، اس میں عجیب سی لائنیں اور ڈھیر سارے نقطے بنے رہتے ہیں۔ گذشتہ ماہ انہی صفحات پر ہم نے بتایا تھا کہ آئندہ آنے والے دور میں موبائل سم کا استعمال ختم ہو جائے گا اور اس کا متبادل لاگ ان آئی ڈی اور پاس ورڈ کی صورت میں ہوگا۔ البتہ یہ آئی ڈی اور پاس ورڈ، لمبے چوڑے نمبروں یا پیچیدہ حرفوں کے بجائے چوکور QR کوڈز پر مشتمل ہوں گے۔

یہ QR کوڈ کیا ہے؟... کیو آر کوڈ یعنی Quick Response Code ”کوئیٹک رسپانس کوڈ“ دراصل روایتی بار کوڈ کی ایک قسم ہے جسکی ابتداء جاپان سے ہوئی۔ کیو آر کوڈ بار کوڈ کے مقابلے میں سیدھی لائینوں کی بجائے کالے چوکور خانوں پر مشتمل ہوتا ہے۔ مختلف سائز کے یہ چوکور خانے مل کر ایک بڑا چوکور خانہ بناتے ہیں اس کا بیک گراؤنڈ سفید ہوتا ہے۔ ان چوکور خانوں میں مختلف قسم کی معلومات سٹور ہوتی ہیں جنہیں عام طور پر سمارٹ فون کیمرہ کی مدد سے سکین کیا جاتا ہے اور سافٹ ویئر اسے پڑھ کر ایک سیکنڈ میں معلومات موبائل سکرین پر دکھاتا ہے۔

کیو آر کوڈ سب سے پہلے موٹر گاڑی صنعتوں کے لئے تیار کیا گیا تھا۔ 1994 میں ٹویوٹا کی ایک ذیلی کمپنی Denso Wave نے گاڑیوں کی تیاری کے دوران مختلف پوزوں کے بارے میں بہتر معلومات رکھنے کے لیے یہ نظام متعارف کروایا۔ لیکن اس کی جلد پڑھنے کی اہلیت اور بڑی سٹوریج صلاحیت کی بنا پر، یہ کوڈ دوسرے شعبوں میں بھی مقبول ہو گیا۔



آج کیو آر کوڈز کا استعمال شاپنگ، انٹرنیٹ اور مختلف اقسام کی مصنوعات کی ٹریکنگ کے لیے کیا جاتا ہے۔ اسکے علاوہ کیو آر کوڈز کو پیسے کی منتقلی اور ویب سائٹس پر لاگ ان کرنے کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ کمپنیاں اور پروفیشنلز اپنے وزٹنگ کارڈز پر کیو آر کوڈز بھی چھپواتے ہیں جنہیں سکین کر کے آپ یو آر ایل لکھے بغیر ہی انکی ویب سائٹ اور دیگر معلومات ملاحظہ کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ سامنے دیے گئے کوڈز کو اسکین کر کے آپ ڈائریکٹ روحانی ڈائجسٹ کی ویب سائٹ [www.roohanidigest.net](http://www.roohanidigest.net) پر پہنچ سکتے ہیں۔

بعض مارکیٹنگ کمپنیاں مصنوعات کی تشہیر یا خصوصی ڈسکاؤنٹ فراہم کرنے کے لیے بھی کیو آر کوڈ کو پبلک مقامات اور اخبارات میں شائع کرتی ہیں، جس سے صارفین کی دلچسپی میں اضافہ ہوتا ہے۔ 2011 میں نیدرلینڈ کے رائل ڈچ منٹ نے کیو آر کوڈ کے حامل سکے بھی جاری کیے۔ اور تو اور کچھ ممالک میں اب قبر کے کتبوں پر مرنے والی کی معلومات کیو آر کوڈ کی شکل میں چسپاں کی جا رہی ہیں۔

روایتی بار کوڈ کے مقابلے میں QR code میں ڈھیروں معلومات سٹور کی جاسکتی ہیں۔ مثلاً آپ اس میں اپنا نام،





پتہ اور ٹیلی فون نمبر، فیس بک پتہ، ویب سائٹ یا پھر کوئی بھی پیغام سٹور کر سکتے ہیں۔ جب آپ کے دوست اسے سکین کریں گے تو انہیں یہ معلومات مل جائیں گی۔ مثال کے طور پر سامنے دیا ہوا کیو آر کوڈ روحانی ڈائجسٹ کا وزٹنگ کارڈ Vcard ہے جسے اسکین کر کے روحانی ڈائجسٹ کا پتہ، فون نمبر، ای میل اور ویب ایڈریس سب کچھ از خود آپ کے موبائل کانتیکٹ میں محفوظ ہو جائے گا۔

اسکے علاوہ آپ کیو آر کوڈ میں کچھ کمانڈز بھی محفوظ کر سکتے ہیں جیسے کسی خاص نمبر پر کوئی میسج SMS بھیجنا ہو تو اس کا کیو آر کوڈ بنا لیجئے،

جو کوئی بھی اسے سکین کرے گا اس کے نمبر سے میسج بھیج دیا جائے گا۔ کوئی بھی ڈسکرپشن، تحریر حتیٰ کی یہ پورا آرٹیکل بھی کیو آر کوڈ کی مدد سے بھیجا جاسکتا ہے۔

روایتی بار کوڈ کے مقابلے میں کیو آر کوڈ کو پڑھنے کے لیے کیمرہ کا استعمال کیا جاتا ہے۔ اس مقصد کے لیے سمارٹ فونز کا استعمال عام ہے جس میں اگلا پراسیسر کیمرہ، لی گئی تصویر کا تجزیہ کرتا ہے اور پے شدہ سٹینڈرز کی مدد سے کیو آر کوڈ سے معلومات حاصل کرتا ہے۔ کیو آر کوڈ پڑھنے کے لیے اینڈرائیڈ، آئی او ایس، ونڈوز فون، بلیک بیری اور دیگر آپریٹنگ سسٹمز کے لیے بہت سی ایپلی کیشنز دستیاب ہیں۔ جو آپ اپنا اسٹور سے بآسانی اور بالکل مفت حاصل کر سکتے ہیں۔ جو

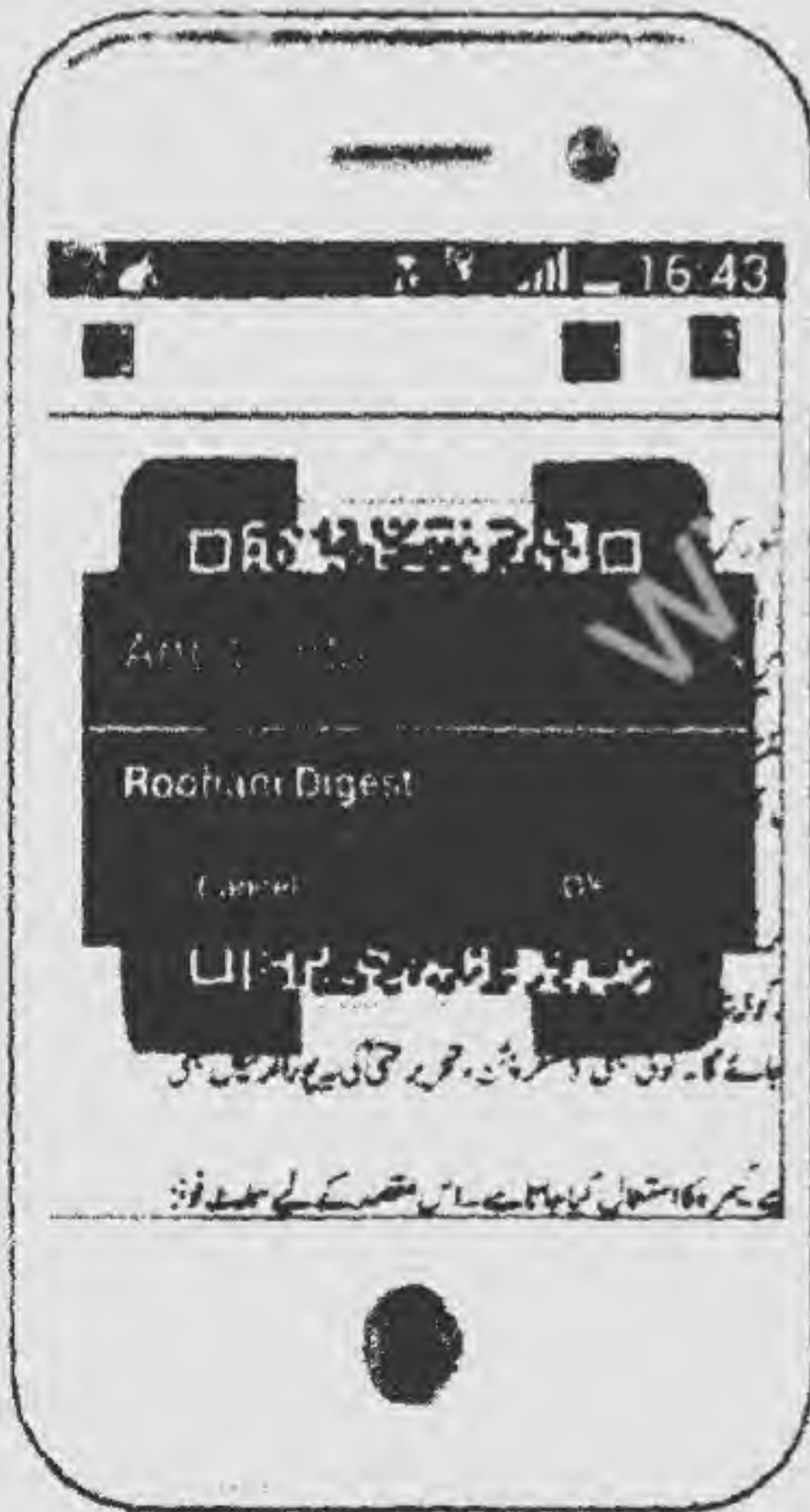
Barcode اور scan.me، QR Droid Code Scanner، QR Code Reader، QR Reader Generator/Reader کے نام مشہور ہیں۔

کیو آر کوڈ پڑھنے کا طریقہ بالکل سہیل ہے۔ بس اپنی ڈیوائس کے آپریٹنگ سسٹم کے مطابق ایپس ڈاؤنلوڈ کریں اور اسے اوپن کریں .... اوپن ہوتے ہی ایک کیمرہ اسکیئر اوپن ہو جائے گا۔ اسے کس بھی بار کوڈ کے سامنے لائیں، یہ فوراً ہی بتا دے گا کہ اس میں کیا کیا پوشیدہ ہے۔



کیو آر کوڈ کا استعمال مفت ہے اور اسکے لیے کسی قسم کے لائسنس کی ضرورت نہیں۔

**احتیاط بھی ضروری ہے:** تاہم غیر ضروری طور پر کسی بھی انجان کیو آر کوڈ کو سکین کرنے سے گریز کیجئے، کیونکہ ہیکرز کیو آر کوڈ کے ذریعے آپ کے کمپیوٹر یا موبائل فون میں موجود خفیہ معلومات تک مکمل رسائی حاصل کر سکتے ہیں اور آپ کے فون میں موجود کیمرہ کو خفیہ نگرانی کے استعمال یا پھر آپ کے بیلنس کے زیاں کا باعث بھی بن سکتے ہیں۔





زیادہ چکنائی والی غذائیں  
بچوں کی ذہنی صلاحیت پر  
اثر انداز ہوتی ہیں



بچوں میں ضروری ذہنی صلاحیت  
کی جانچ کے لیے امریکا کی ایلی نوائے  
یونیورسٹی کے سائنسدانوں نے 7 سے  
10 برس کے بچوں پر تحقیق کی، اور  
انکشاف کیا ہے کہ مرغن اور تلے  
ہوئے کھانے بچوں کی ذہنی صلاحیت  
پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ یہی نہیں جو  
بچے پھوریٹڈ چربی والی غذایں کھاتے  
تھے ان میں سوچ و فکر اور جوابی  
رد عمل کی رفتار سست ہوتی ہے۔ ان  
بچوں میں چیزوں کو یاد رکھنے کی  
صلاحیت بھی کمزور ہوتی ہے۔

دانت صاف، دل تندرست

دانت اور دل میں بھی

تعلق پایا جاتا ہے۔

برطانیہ میں کی جانے والی حالیہ  
تحقیق میں انسانی ذہن میں پائے  
جانے والے بیکٹریا سے ہونی والی  
دانتوں کی خرابی اور دل کی بیماریوں  
کے درمیان تعلق دریافت کرتے  
ہوئے کہا گیا ہے کہ وہ افراد جو دانتوں

ایک ایسا درخت جسے ایٹم بم  
بھی نقصان نہیں پہنچا سکتا

”جنگبو بلوبا“ ginkgo biloba

طب کی دنیا کے مشہور ترین درختوں  
میں سے ایک ہے، جنگبو بلوبا پودا  
پہلے صرف چین میں پایا جاتا تھا لیکن  
بعد میں کوریا اور جاپان میں بھی اسے لگایا  
جانے لگا۔ اس درخت کی جڑوں پھل



دلچسپ و عجیب

اور پتوں کا مختلف بیماریوں کے علاج کے قدیم

نسخوں میں کافی استعمال نظر آتا ہے اور موجودہ دور میں بھی اسے قدرتی  
ادویات میں کثرت کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے۔ جنگبو بلوبا نامی اس درخت  
کا قد عام طور پر 20 سے 25 میٹر تک ہوتا ہے مگر چند درخت 50 میٹر کی  
اونچائی تک بھی پہنچ جاتے ہیں۔ ان درختوں پر حال ہی میں بنائی جانے والی  
ایک ڈاکو مینٹری فلم میں بتایا گیا ہے کہ یہ درخت انتہائی نامناسب ماحول میں  
بھی اپنی افزائش جاری رکھتا ہے۔

ڈاکو مینٹری میں یہ بھی انکشاف کیا گیا ہے کہ دوسری جنگ عظیم کے دوران  
جب امریکا نے جاپان کے شہر ہیروشیما پر ایٹم بم گرایا تو دھماکا کے جگہ سے  
ایک کلو میٹر کے فاصلے پر جنگبو بلوبا کے 6 درخت لگے ہوئے تھے۔ دلچسپ  
بات یہ ہے کہ ایٹمی دھماکے کے بعد یہ 6 درخت ان چند جانداروں میں سے  
تھے جو زندہ بچ گئے تھے جب کہ تقریباً تمام پودے اور جانور مر گئے تھے جب  
کہ یہ درخت آج بھی زندہ اور اپنی جگہ پر قائم ہیں۔

جاتی ہیں جو دل کی صحت کے لئے  
نقصان دہ ہوتی ہیں اور ان کے زیادہ  
استعمال سے دل کے دورے کا خدشہ  
بڑھ جاتا ہے، اس لئے منہ کو صاف  
رکھنا بے حد ضروری ہے تاکہ دانتوں  
کی تکالیف کے ساتھ دل کی حفاظت  
کو بھی یقینی بنایا جاسکے۔



کے انفیکشن میں مبتلا ہوتے ہیں انہیں  
دل کی بیماریاں لاحق ہونے کا خدشہ  
زیادہ ہوتا ہے۔  
طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ دانتوں کی  
بیماریوں میں سب سے مام مسوزھوں  
کی تکالیف اور دانتوں میں کیڑا لگنا ہے  
جس میں سوزش سے فوری آرام کے  
لئے عموماً درد کش ادویات استعمال کی



# روح کا انتقام



محبت اور انتقام کی ایک تہی اور پراسرار کہانی۔ جو آج بھی اسکاٹ لینڈ کی لوک داستانوں میں شمار ہوتی ہے اور وہاں کے ہر باشندے کی زبان پر عام ہے۔

سب چھوٹا لڑکا تھا۔ سر جیمز اسٹوارٹ کو برطانوی سول وار میں چارلس دوم کی حمایت کی وجہ سے نائٹ Knight کا خطاب ملا، وہ اسکاٹ لینڈ پارلیمنٹ کی جانب سے ایڈنبرگ میں بطور کمشنر بھی اپنے فرائض انجام دیتے رہے۔

سر جیمز اسٹوارٹ نے بے پناہ دولت کمائی اور اپنے ہر بیٹے کو کوئی نہ کوئی جاگیر خرید کر اس کا نواب بنایا، سب سے چھوٹا اور چھینٹا لڑکا ہونے کے وجہ سے رابرٹ اسٹوارٹ، ایک بگڑا ہوا نوابزادہ بن چکا تھا، اسے ایلن بینک کی جاگیر ملی۔

یہ کہانی 1670ء کی وہابی سے شروع ہوتی ہے

یہ ساڑھے تین سو سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اسکاٹ لینڈ کے سرحدی صوبے اسکاٹش بارڈر میں بروک شائر کاؤنٹی Berwickshire کے ایڈرم گاؤں کے نزدیک بلیک ایڈر Blackadder کے دریا کے کنارے ایلن بینک Allanbank میں ایک متمول خاندان رہائش پذیر تھا۔ اس خاندان کا مالک، رئیس زادہ اور بیرونیٹ (نواب) رابرٹ اسٹوارٹ Robert Stuart تھا۔

رابرٹ اسٹوارٹ ایڈنبرگ Edinburgh کے جاگرودار و منتظم Lord Provost اور تاجر سر جیمز اسٹوارٹ اور ان کی پہلی بیوی این ہوپ کا ساتواں اور



جب رابرٹ اسوارٹ تعلیم حاصل کرنے یورپ روانہ ہوا۔ اسوارٹ ایک حسین و جمیل شخصیت کا مالک تھا اور عیاش زندگی کا متلاشی، لہذا وہ بیرون ملک جانے میں بڑی مسرت محسوس کر رہا تھا۔

پہلے وہ روم گیا۔ اس نے بہت کم وقت پڑھائی میں صرف کیا اور زیادہ عرصہ سیر و تفریح اور زلف پیچاں کے سائے میں گزارا۔ جب یہاں کی رنگین صحبتوں سے اس کا دل سیر ہو گیا تو اس نے حسین خوابوں کی سر زمین پیرس میں قدم رکھا۔

اس زمانے میں لوئی چہار دہم Louis XIV فرانس کے تخت پر متمکن تھا اور اس کے دربار پر دن عید اور رات شب برات کا گماں ہوتا تھا۔ اس کے درباری زیادہ وقت عیاشی اور ساز باز میں صرف کرتے تھے۔ امراء میں عمدہ لباس اور عمدہ خوراک کا شوق جنون کی حد تک بڑھ گیا تھا۔ ایسی رنگین فضا میں جب اسوارٹ داخل ہوا تو گویا اس کے دل کی مراد بر آئی۔

اسوارٹ جس مکان میں رہائش پذیر ہوا، اس کا رخ ایک عیسائی خانقاہ convent کی طرف تھا۔ وہ ہر صبح نوجوان راہباؤں کو کونوینٹ میں آتے جاتے دیکھتا۔ ان میں کچھ راہبائیں بھی ایسی تھیں جو راہبانہ زندگی سے زیادہ دنیا میں دلچسپی رکھتی تھیں اور موقع کی تلاش میں رہتیں کہ کسی طرح چرچ کی روکھی پھسکی زندگی سے نجات حاصل کریں۔ خانقاہ سے باہر کی دنیا میں خوشیوں سے دامن بھرنے کے لیے بے قرار ایک راہبہ کا نام جین ڈیلا سیلے Jeanne de la sale تھا جو بعد میں پیرلین جین Pearlين Jean کے نام سے مشہور ہوئی۔

جین آتے جاتے اسوارٹ کو اپنی بڑی بڑی نیلی آنکھوں سے اس طرح دیکھتی گویا وہ اسے اپنی آنکھوں میں سمو لے گی۔ جین طبعاً رومان پسند واقع ہوئی تھی۔

جب سے نوجوان راہبہ نے اسوارٹ کو دیکھا تھا، اس کے دل میں ہلچل مچ گئی تھی۔ اس نے تہیہ کر لیا کہ راہبہ کی زندگی ترک کر دے گی اور باقی زندگی اسوارٹ کے ساتھ گزارے گی۔

جہاں تک اسوارٹ کا تعلق تھا، ”دونوں طرف ہے آگ برابر لگی ہوئی“ والا معاملہ تھا اور پھر ایک تاریک شب کو جین چرچ کی سرحد پار کر کے اپنے محبوب سے آ ملی۔ اسوارٹ اسے پا کر بے حد خوش تھا۔ اسے اپنی مصنوعی جاگیر دارانہ زندگی سے زیادہ جین کی سادگی بھائی۔ وہ جین اور ملازمین کے ہمراہ اس مکان سے منتقل ہو کر کونوینٹ سے دور ایک ہوٹل میں قیام پذیر ہو گیا جہاں وہ دونوں اپنی محبت کو پردان چڑھانے لگے۔ اس طرح دو مہینے بیت گئے۔ یہاں تک کہ اسوارٹ اس خاموش زندگی سے اکتا گیا۔ اب اس نے سوسائٹی گرلز سے راہ و رسم بڑھائی شروع کر دی۔ وہ جین سے کوئی نہ کوئی بہانہ کر دیتا اور رات رات بھر غائب رہتا۔

بے چاری جین سینے پرونے میں لگی رہتی یا آہیں بھرتی۔ اسے اسوارٹ کی بے اعتنائی کا بے پناہ دکھ تھا۔ وہ اب ایک ایسی مسافر تھی جس کی کوئی منزل نہ تھی۔ جب اسوارٹ دیر سے لوٹتا تو جین کو روتے پاتا۔ پھر کچھ ہی دنوں بعد وہ ایک دوسرے کو طعنہ دینے اور لڑنے جھگڑنے لگے۔

آخر کار ایک دن جین نے زار و قطار روتے



ہوئے اسٹوارٹ سے کہا ”تمہاری خاطر میں نے چرچ کو خیر باد کہا اور اب گناہ کی زندگی بسر کر رہی ہوں۔ آخر تم وعدے کے باوجود مجھ سے شادی کیوں نہیں کرتے....؟“

”میں تم سے ہزار بار کہہ چکا ہوں۔“ اسٹوارٹ نے غصے سے کہا۔ ”میں اپنے والد کی مرضی کے بغیر شادی نہیں کر سکتا۔ وہ مجھے تم سے شادی کرنے کی کبھی اجازت نہیں دیں گے اور اگر میں نے ان کا کہنا نہ مانا تو جائیداد سے محروم کر دیا جاؤں گا۔“

”تو پھر.... برائے خدا مجھے اپنے ساتھ اسکاٹ لینڈ لے چلو۔“ جین التجا کرتے ہوئے بولی۔ ”میں تمہارے والد کو اپنا حسب و نسب بتاؤں گی تو وہ یقیناً شادی کی اجازت دے دیں گے کیونکہ میں بھی ایک معزز گھرانے کی فرد ہوں۔“

”ہم ایک ساتھ کس طرح سفر کر سکتے ہیں جبکہ ہم غیر شادی شدہ ہیں....؟“

اس پر جین پھوٹ پھوٹ کر رونے اور اسٹوارٹ سے التجا کرنے لگی کہ وہ اس پر اس قدر ظلم نہ کرے لیکن اسٹوارٹ نے اس کی ایک نہ سنی اور حقارت سے ہر التجا ٹھکرا دی۔

صبح کے دھندلے میں ایک بگھی ہوٹل کے دروازے پر آکر رکی۔ مسٹر اسٹوارٹ، سامان سے لدے پھندے ملازم ہمراہ اپنے کمرے سے برآمد ہوئے اور بگھی میں سوار ہو گئے۔ جوں ہی کوچوان نے گھوڑوں کے چلنے کے لیے باگ کھینچی، ہوٹل کے اندر سے پیرلین جین بھاگتی ہوئی آئی۔ وہ اس وقت موتی سے جڑا، فیتہ دار لباس زیب تن کیے ہوئے تھی۔ اس کے بال بکھرے ہوئے اور سانس پھولا ہوا

تھا۔ اس نے آتے ہی بگھی کے دروازے کے ہینڈل پر ہاتھ رکھتا کہ اندر داخل ہو سکے اور چلاتے ہوئے کہا ”رابرٹ! مجھے معلوم ہے کہ تم اسکاٹ لینڈ جا رہے ہو۔ خدا کے واسطے مجھے بھی ساتھ لے چلو۔ مجھے

یہاں بے یار و مددگار مت چھوڑو۔“ لیکن رابرٹ اسٹوارٹ کو اس کی اس حالت زار پر ذرا رحم نہ آیا اور اس نے اندر سے دروازے کا ہینڈل سختی سے پکڑ لیا اور کوچوان کو اشارہ کیا کہ بگھی چلائے اور ہر گز نہ رکے۔

”مجھے چھوڑ کر تم ہر گز نہیں جاسکتے۔“ جین چیخی۔ ”رابرٹ سن لو۔ اگر تم نے مجھ سے بے وفائی کرتے ہوئے کسی اور سے شادی کی تو میں تم دونوں کے درمیان آ جاؤں گی اور آخر دم تک تمہاری جان نہیں چھوڑوں گی۔“

”بگھی فوراً چلاؤ۔“ اسٹوارٹ نے چلا کر کہا اور کوچوان نے حکم کی تعمیل کی۔ گھوڑے سرپٹ بھاگنے لگے۔ جین پائیدان پر کھڑی ہونے کی کوشش کرنے لگی یہاں تک کہ ایک جھٹکے کے ساتھ نیچے گری اور بگھی کا پہیہ اس کے سر کو کچلتا ہوا گزر گیا۔ اسٹوارٹ نے جین کے چیخنے کی آواز سنی، مگر اس کا دل مطلقاً نہ پیجا اور اس نے سفر جاری رکھا۔



دو تین ہفتے بعد ایک دوسری بگھی میں اسٹوارٹ بیٹھا اپنے رہائشی قصبے ایلن بینک کی طرف جا رہا تھا۔ پیرس میں تو وہ بہت قیمتی لباس پہنا کرتا تھا مگر یہاں آتے ہوئے اس نے سادہ لباس پہن رکھا تھا۔ جب اس کے پاس سے ایک چرواہی اپنے مویشیوں کے ہمراہ گزری تو وہ مسکرا دیا۔ کیوں نہ



مسٹر استوارٹ جبکہ وہ ایک نہایت کامیاب اور مسرتوں سے بھرپور دورہ کر کے وطن واپس آ رہا تھا۔ وہ سوچ رہا تھا کہ اس کے والدین بے تابانہ اس کا انتظار کر رہے ہوں گے اور حسین ترین لڑکیاں اس کے سامنے پیش کی جائیں گی تاکہ وہ ان میں سے کسی کو اپنی رفیقہ حیات منتخب کرے۔

جیسے ہی گھر قریب آیا استوارٹ نے گہمی سے منہ نکال کر اپنے عظیم الشان محل کی طرف نظر دوڑائی۔ گہمی تیزی سے اپنی منزل کی طرف رواں دواں تھی اور محل کا دروازہ محض بیس پچیس گز دور رہ گیا ہو گا کہ یک لحظہ گہمی میں جتا ایک گھوڑا خوف سے ہنہنایا اور اگلے ہی لمحے دوسرے گھوڑے نے اپنے ساتھی کی پیروی کی۔

کوچوان نے گھوڑوں کو ہنر مارتے اور گالیاں دیتے ہوئے کہا ”کبختو! جب سفر ختم ہونے والا ہے تو نخرے کر رہے ہو۔“ لیکن دونوں گھوڑوں نے ایک انچ بھی قدم بڑھانے سے انکار کر دیا، خوف کے مارے ان کی آنکھیں پھٹی کی پھٹی رہ گئیں۔

”کیا ماجرا ہے....؟“ مسٹر استوارٹ نے چہرہ باہر نکال کر کہا۔ ”آخر یہ ایک دم کیوں پاگل ہوئے جارہے ہیں....؟“ بظاہر کوئی چیز بھی ایسی نظر نہ آتی تھی جس نے گھوڑوں کو خائف کر دیا ہو۔ لیکن یہ کیا....؟ جب استوارٹ نے دروازے کی طرف دیکھا تو کوئی چیز وہاں موجود تھی۔ جب اس نے بغور نگاہ ڈالی تو کیا دیکھتا ہے کہ جین نے استقبال کے لیے ہاتھ پھیلا رکھے ہیں اور اس کے سر سے خون بہہ رہا ہے جو اس کے کپڑوں کو رنگین بنا رہا ہے۔ یہ دیکھتے ہی استوارٹ کا رنگ زرد پڑ گیا اور وہ خوف

سے کانپنے لگا۔

ہمیں نہیں معلوم اس بھیانک رات استوارٹ کس طرح اپنے محل میں داخل ہوا۔ لیکن امر واقع یہ ہے کہ اب اس میں بے حد تبدیلی نمایاں تھی۔ اب وہ پہلے سارنگمین مزاج اور آتش نوا نوجوان نہیں بلکہ اپنی منزل سے بھٹکا ہوا مسافر معلوم ہوتا تھا جو ہر وقت کچھ نہ کچھ سوچتا رہتا۔ اب ایلن بینک کا محل بھی پہلے کی طرح خوشیوں اور مسرتوں کی آماجگاہ نہ تھا بلکہ وہاں عجیب عجیب بھیانک واقعات ہونے لگے تھے۔ دروازوں پر دستک ہوتی۔ کبھی کبھی دلخراش چیخوں کی آواز سنائی دیتی اور کمروں اور غلام گردشوں سے نہ دکھائی دینے والی کسی ہستی کے چلنے پھرنے اور لباس کی سرسراہٹ سنائی دیتی، مگر کچھ دکھائی نہیں دیتا تھا۔ ایک رات ایک خادمہ نے جین کا بھوت دیکھا۔ وہ خوف کے مارے چیختی اور کہتی جاتی ”وہ دیکھو، موتیوں کا لباس پہنے وہ عورت جارہی ہے۔ اسے پکڑو۔“ جب وہ ہوش میں آئی اور اس کا خوف دور ہوا تو اس نے بتایا کہ اسے ایک عورت دکھائی دی تھی جس نے موتیوں کا لباس پہن رکھا تھا۔

جین ایک خاص قسم کا سفید مرغولے دار لباس winding sheet پہنے ہوئے نظر آتی، جو فیتے Lace سے بندھا ہوتا اور اس میں موتیوں کی لڑیاں جڑی ہوئی تھیں، اس دور میں یورپ میں اس لباس کو عموماً پیرلین Pearlین یعنی ”موتیوں والا“ کہا جاتا، یہی لباس موت کے وقت جین نے پہن رکھا تھا۔ اسی وجہ سے جین کا نام ”پیرلین جین“ پڑ گیا۔

پیرلین جین کے بھوت اور گھر پر آسیب کا اثر اس وقت زیادہ ہوتا جب مالک مکان گھر پر رہتا۔ جب





جس طرح بر صغیر میں لیلیٰ مجنوں، شیریں فرہاد،  
ہیر رانجھا کی داستانیں زبان زد عام ہیں اسی طرح  
”پیرلین جین“ کی کہانی بھی اسکاٹ لینڈ کی مشہور  
لوک داستانوں میں سے ایک ہے، جو تین سو پچاس  
برس گزر جانے کے باوجود بھی اسکاٹ لینڈ میں ہر  
خاص و عام کو یاد ہے، اس کہانی کو اب تک سینکڑوں  
مصنفین نے اپنی کتاب میں لکھا ہے۔ سب سے پہلے



اس کہانی کو اٹھارہویں صدی کے اسکاٹ لینڈ کے مؤرخ اور ادیب چارلس کرک پیٹرک  
شارپ Charles Kirkpatrick Sharpe دنیا کے سامنے لائے۔

1848ء میں کیہترین کوڈ نے کتاب The Night Side of Nature, or  
Ghosts and Ghost Seers, 1856ء میں جارج بینڈرسن نے کتاب The  
Popular Rhymes, Sayings and Proverbs of the County of  
Berwick میں 1897ء میں جان انڈرم نے اپنی کتاب The Haunted Homes  
and Family Traditions of Great Britain کی۔ بیسویں صدی میں برطانیہ کی آئیبی حویلیوں پر لکھی گئی تقریباً ہر کتاب میں پیرلین جین  
کی کہانی کا ذکر موجود ہے۔ جن میں 1921ء کی ارنسٹ رہائز کی کتاب The Hunters  
and the Haunted اور 1911ء کی ایلینٹ اوڈنیل کی Scottish Ghost  
Stories کے علاوہ Fifty Great Ghost Stories، Ghost Tale of Love، and Revenge  
Ghost Trails: Edinburgh اور The Screaming Skulls & Other Ghosts، and the Borders  
and the Borders وغیرہ شامل ہیں۔ زیر نظر کہانی انہی کتابوں کی مدد سے تحریر کی گئی ہے۔

نوکری چھوڑ چھوڑ کر اس گھر سے بھاگ گئے، لیکن  
سب سے زیادہ عذاب رابرٹ اسٹوارٹ پر تھا۔ اسے  
اپنی مردہ محبوبہ کا بھوت نظر آتا تھا جس کے سر سے  
خون بہہ رہا ہوتا تھا۔

آخر اسٹوارٹ نے شادی کر لی، اس نے سوچا کہ  
اب اطمینان سے زندگی گزرے گی۔ اس کی بیوی اعلیٰ

وہ لندن چلا جاتا تو گھر میں امن و امان رہتا مگر جوں ہی  
اسٹوارٹ گھر واپس آتا، فوراً ہی قدموں کی چاپ اور  
لباس کی سرسراہٹ سنائی دیتی۔ اسی طرح دروازے  
کھلتے اور بند ہوتے اور فرنیچر خود بخود اپنی جگہ بدل  
لیتا۔ غرضیکہ ایسی فضا میں گھر والوں کی نیند حرام  
ہو گئی تھی۔ یہاں تک کہ باری باری سارے ملازم



خاندان سے تعلق رکھتی تھی اور اپنے طور و اطوار سے اس کے لیے بالکل موزوں تھی۔ تھوڑے عرصے بعد اسٹوارٹ کو بیرن کا خطاب بھی ملا۔

ایلن بینک کے بھوت کار از لیڈی اسٹوارٹ کو بتا دیا گیا تھا، نئی نویلی دلہن نے جیسے ہی اس محل میں قدم رکھا، پیرلن جین کا بھوت زور شور سے نمایاں ہونے لگا لیکن لیڈی اسٹوارٹ نے بارہا ماننے سے انکار کر دیا اور بضد رہی کہ خواہ پیرلن جین کا بھوت اسے نظر آتا رہے مگر وہ اپنا گھر چھوڑ کر کسی حالت میں نہیں جائے گی۔

اسٹوارٹ اپنی بیگم سے بے حد خوش تھا۔ اس نے بیگم پر اپنی محبت مزید ظاہر کرنے کے لیے لندن کے ایک مشہور مصور سے اپنی اور بیگم کی تصاویر بنا کر گیلری میں آویز کر دیں۔ ہر رات یہ تصاویر گیلری میں آویزاں کی گئیں۔ ایلن بینک میں قیامت مچ گئی۔ پیرلن جین کے بھوت نے آفت ہی ڈھا دی۔ محل کا فرنیچر اور چینی کے قیمتی برتن تہس نہس کر دیے۔ دروازے کھلنے اور بند ہونے کا شور دور دور تک سنا جاسکتا تھا۔ زینوں اور کمروں میں قدموں کی آواز اور لباس کی سرسراہٹ اور بھی پر شور ہو گئی اور جو چیز بھی بھوت کے راستے میں حائل ہوتی وہ ٹوٹ پھوٹ جاتی۔

ان ہولناک واقعات سے رابرٹ اسٹوارٹ سخت پریشان ہو گیا۔ اس نے اسکاٹ لینڈ کے چیدہ چیدہ پادریوں کو دعوت دی کہ وہ عملیات سے بھوت کو بھگادیں، چنانچہ سات پادری ایلن بینک کے محل میں آئے اور انہوں نے گھنٹوں عملیات کیں۔ لیکن توبہ کیجیے صاحب، بھوت پر کوئی اثر نہ ہوا اور ایلن



بینک آسیب زدہ ہی رہا۔

آخر کار رابرٹ اسٹوارٹ یہ عقدہ حل کرنے کے لیے دوسری تدابیر سوچنے لگا۔ تب یک لخت اسے خیال آیا کہ جین کے آخری الفاظ یہ تھے ”رابرٹ سن لو! اگر تم نے مجھ سے بے وفائی کی اور کسی دوسری عورت سے شادی کی تو میں تم دونوں کے درمیان آجاؤں گی اور آخر دم تک تمہاری جان نہیں چھوڑوں گی۔“

اسٹوارٹ نے سوچا کہ اگر پیرلن جین کی ایک تصویر بنوا کر اپنی اور بیگم کی تصویر کے درمیان آویزاں کر دی جائے تو ممکن ہے پیرلن اس کا پیچھا چھوڑ دے، چنانچہ اس نے اس بارے میں اپنی بیوی سے مشورہ کرنے کے بعد لندن کے اسی مشہور آرٹسٹ سے جین کی ایک تصویر بنوائی۔ چونکہ جین کی پہلے سے کوئی تصویر موجود نہ تھی، لہذا یہ تصویر محض اسٹوارٹ کے بتائے ہوئے حلیے پر بنی تھی۔

جب یہ تصویر ان میاں بیوی کی تصاویر کے درمیان آویزاں کی گئی تو اس کا اثر حسب دلخواہ ہوا، یعنی بھوت نسبتاً خاموش ہو گیا اور اب اس نے اسٹوارٹ کے سامنے ظاہر ہونا بھی بند کر دیا۔ اسٹوارٹ خوش تھا کہ اب وہ آرام کی نیند سو سکتا ہے۔

اسی طرح کئی سال گزر گئے اور جین کا بھوت قصہ ماضی بن گیا۔ اسٹوارٹ نے سوچا کیوں نہ اب یہ تصویر خاندانی تصاویر سے علیحدہ کر دی جائے۔ اس کی وجہ یہ بھی تھی کہ گھر میں جب کوئی نووارد آتا تو وہ جین کی تصویر کے بارے میں طرح طرح کے سوال کرتا اور سب سے بڑھ کر یہ کہ اسٹوارٹ کے بچے ہوش سنبھالنے لگے تھے اور وہ اپنے والد اور والدہ کی



## ایلن بینک کا آسیبی محل

سترہویں صدی عیسوی کے آخر میں ایلن بینک کا محل رابرٹ اسٹوارٹ نے بنوایا تھا۔ اسٹوارٹ کے پیرس سے لوٹنے پر ہی اس حویلی میں انہوں نے واقعات ہونے لگے جس کا شکار رابرٹ کے ساتھ اس کے دیگر گھر والے بھی بنے۔ جارج ہوم 1694ء میں لکھی کتاب An Album of Scottish Families میں رقبہ راز ہیں کہ رابرٹ اسٹوارٹ اور اس کی بیوی جین کے علاوہ جین کی ماں، رابرٹ کی بہن، اور چار لڑکے اور تین لڑکیاں مقیم تھے، رابرٹ کے ملازمین کی تعداد 19 تھی جن میں 8 مرد اور 11 خواتین شامل ہیں۔ 1707ء میں اسٹوارٹ کی موت کے بعد یہ محل اس کے



خاندان کی بی ملکیت رہا مگر اس میں جین کے بھوت نے اپنی سرگرمیاں جاری رکھیں۔ 1790ء میں اسٹوارٹ خاندان اس گھر کو بیچ کر چلا گیا۔ اس کے بعد بھی گھر میں جو کوئی رہائش پزیر ہوا اسے پیرلین جین کا بھوت یا اس کے قدموں کے آہٹ سنائی دیتی رہتی۔ آخر کار 1848ء کے بعد سے لوگوں نے یہاں رہائش ترک کر دی اور بیسویں صدی کی ابتداء میں یہ محل مستقل طور پر بے آباد ہو کر گھنڈر بن گیا۔ البتہ جنگ عظیم کے دور میں اسے فوجیوں نے کچھ عرصہ چھاؤنی کے طور پر استعمال کیا۔ 1969ء میں ایلن بینک کا یہ محل اور اس سے متصل مکانات کو مسمار کر دیا گیا۔

آگیا اور ایلن بینک پھر ایک آسیب زدہ محل کہلانے لگا۔ یہاں تک کہ بھوت نے اسٹوارٹ اور اس کی بیگم کی زندگی تلخ کر دی۔ مسلسل صدمات سے کہ 1707ء میں رابرٹ اسٹوارٹ کا انتقال ہو گیا۔ اس کی وفات کے بعد بھی جین کے بھوت نے اپنی سرگرمیاں جاری رکھیں اور اب وہ باغ اور صحن میں

تصاویر کے درمیان ایک اجنبی عورت کی تصویر دیکھ کر حیرانی کا اظہار اور قسم قسم کے سوالات کرتے تھے۔ غرض ایک دن جین کی تصویر دیوار سے اتار کر گھر کے ایک گوشے میں ردی چیزوں کے ساتھ ڈال دی گئی۔

جیسے ہی تصویر اتاری گئی، جین کا بھوت واپس



بھی دکھائی دینے لگی۔



اسکاٹ لینڈ کے مؤرخ چارلس کرک پیٹرک شارپ بتاتے ہیں کہ ان کی دایہ جینی Jenny Blackadder ایک زمانے میں اسٹوارٹ خاندان کے گھر ملازمہ رہ چکی تھیں۔ چارلس کرک نے یہ داستان ان خاتون کی زبانی ہی سنی۔ وہ کئی بار ایلن بینک محل میں قدموں کی آہٹوں اور آوازوں کو سن چکی تھیں۔ ایک روز ان خاتون کا منگیتر تھامس Thomas چوری چھپے چاندنی رات میں ان سے ملنے ایلن بینک محل کے باغیچے میں پہنچا تو اسے باغیچے میں سفید لباس میں ایک عورت نہلتے نظر آئی جس کا چہرہ چھپا ہوا تھا، تھامس اسے جینی سمجھ کر لپکا، لیکن جیسے ہی وہ اس کے قریب پہنچا وہ عورت اچانک غائب ہو گئی اور کچھ دور باغیچے کے دوسرے کونے پر نمودار ہو گئی، تھامس یہ دیکھ کر گھبرا کر وہاں سے فرار ہو گیا۔

ایلن بینک کی ایک اور ملازمہ بیٹی نوری Betty Norrie کا بیان ہے کہ اس نے اور اس کی ساتھی ملازموں نے اکثر ایلن بینک میں لہراتے سفید لباس میں کسی عورت کو چلتے پھرتے دیکھا، جو اچانک نظر آتا اور غائب ہو جاتا، شروع میں وہ اس سے خوفزدہ تھیں مگر پھر عادت پڑ گئی، تاہم اس نے کسی ملازمہ کو کبھی کوئی نقصان نہیں پہنچایا۔

کلائو کر سٹن اپنی کتاب Ghost Trails میں تحریر کرتی ہیں کہ پیرس کے جس ہوٹل میں اسٹوارٹ اور جین مقیم تھے، اس ہوٹل کی مالکہ Matron بتاتی ہے کہ جین کی موت کے بعد تقریباً چار مہینے تک اس کمرے میں جو بھی رہائش کے لیے

آیا اسے روزانہ رات دس سے گیارہ بجے تک رونے اور سسکنے کی آواز سنائی دیتیں اور کبھی کسی جھگڑے کی آواز یا سرگوشیاں بھی سنائی دیتیں، ایسا لگتا کہ کوئی عورت کسی سے لڑ رہی ہے اور شادی کا تقاضا کر رہی ہے۔

ارنست رہاڑ اپنی کتاب The Haunted میں رقمراز ہیں کہ 1790ء میں دو خواتین اس محل میں رہائش پذیر ہوئیں۔ انہیں اس گھر اور پیرلین جین کے متعلق کچھ علم نہ تھا۔ رات کو انہیں ایسا محسوس ہوا کہ ان کے بیڈ روم کے ارد گرد کوئی چہل قدمی کر رہا ہے، بالآخر تنگ آ کر وہ بھی مکان چھوڑ گئیں۔

اٹھارویں اور انیسویں صدی میں پیرلین جین کے بھوت کو کبھی کبھی دیکھا جاتا، مگر اب اس میں وہ دم خم نہیں رہا تھا بلکہ اس نے مظلوم کا روپ دھار لیا تھا۔ ہر شخص جسے اس مکان میں بھوت دیکھنے یا اس کے قدموں کی چاپ سننے کا اتفاق ہوتا ہے، وہ جین سے ہمدردی کا اظہار کیے بغیر نہیں رہتا۔

آخر کار 1848ء کے بعد سے لوگوں نے یہاں رہائش ترک کر دی اور بیسویں صدی کی ابتداء میں یہ محل مستقل طور پر بے آباد ہو کر گھنڈر بن گیا۔ البتہ جنگ عظیم کے دور میں اسے فوجیوں نے کچھ عرصہ اپنی رہائش کے لیے استعمال کیا۔ 1969ء میں ایلن بینک کا یہ محل اور اس سے متصل مکانات کو مسمار کر دیا گیا۔

آج ایلن بینک کا یہ محل اپنی جگہ موجود نہیں ہے لیکن پیرلین جین کی داستان آج بھی لوگوں کے ذہنوں سے محو نہیں ہوئی۔



روحانی ڈائجسٹ





# ثواب یا گناہ

ہے۔ وہ اپنی جگہ سے ودی اور لڑکے کو بری طرح پیٹا۔  
وہ اپنے گیسے ہاتھوں کے ساتھ اور صابن آلود چھڑی کے  
ساتھ بچے کے سر اور کھوپڑی پر اتنی بے دردی سے مار  
رہی تھی کہ اس میں مداخلت کر کے بچاؤ نہ کرتا تو اس  
معصوم بچے کی کھوپڑی چوڑو ڈالتی۔

حبیبہ سلطان کئی سالوں سے ہمارے گھر میں  
کپڑے دھوتی تھی۔ اس کا ایک بیٹا انتہائی دلچسپ تھا۔  
بہت شرارتی اور شوخ، سہراب نام تھا۔ سوری کے نام  
سے پکارتے تھے۔ کبھی اسے پسند کرتے تھے اور ہر جگہ  
اس سے دل لگی اور شوخی مذاق کرتے۔ موسم خزاں کے

سوری بے چارہ اڑے۔

ہوئے رنگ، بھدی، ٹیڑھی  
وضع قطع کے ساتھ خون آلود

ترجمہ: ڈاکٹر غلام مصطفیٰ بغلانی

درمیانی ایام میں ایک دن جبکہ  
اس کی ماں سورج کی طرف  
منہ کر کے صابن کی جھاگ

آنسو ناک کی غداخت کے ساتھ مل کر اس کے منہ کے  
گوشے سے بہہ کر زمین پر گرتے جاتے تھے۔ بے چارن  
حبیبہ سلطان خود بھی پریشان ہوئی تھی، بکھرے ہوئے  
بالوں اور پچھے ہوئے دوپٹے کے ساتھ اپنے بیٹے کے پہلو  
میں بیٹھی ہوئی تھی۔ روتے روتے اس کی گھگی بندھ گئی  
تھی۔ خدا اور اس کی مخلوق سے سوال کر رہی تھی کہ  
اس سے کیا نمٹتی سرزد ہوئی ہے.....؟ کہ ایسے حالات  
میں مبتلا ہے جہاں نہ کسی کو خدا کا خوف ہے اور نہ ہی  
نقصان ہے۔

سے بھرے ہوئے تھاں کے ساتھ بچوں کے بل بیٹھ کر  
پسینے میں شرابور کپڑے دھونے میں مصروف تھی،  
سوری بی کے ایک مرلے اور کمزور بچے کو کہیں سے پکڑ  
لایا تھا اور اپنی ماں سے ذرا سا ادھر دو تین گز کے فاصلے پر  
جیسا کہ بچوں کی عادت ہوتی ہے، کھیلنے میں مشغول تھا۔  
وہ اس طرح مستین جانور کو ستا رہا تھا کہ اس کی میاؤں  
میاؤں کی آواز بند ہو گئی تھی۔

اس کی ماں نے گالیاں دیں اور لعن طعن کرنا شروع  
کر دیا۔ جب اس نے دیکھا کہ سوری کوئی توجہ نہیں کر رہا  
یہاں تک کہ اس کی باتوں کا جواب دینے میں بھی گستاخ

میرا دل ان کی حالت دیکھ کر پیچ گیا، میں نے کہا،



حبیبہ سلطان اس بچے کو اسکول میں داخل کیوں نہیں کروادیتی، شاید یہ انسان بن جائے۔

اس نے کہا ”میرے پاس تو روٹی تک نہیں کہ میں پیٹ پال سکوں، میں کہاں سے پیسے لاؤں کہ اس حرامی کو اسکول میں داخل کراؤں۔ آپ ہی بتائیے کہ کیا میں اس بڑھاپے میں اب چوری چکاری کروں۔“

میں نے کہا ”میں کوشش کروں گا کہ اسے مفت داخلہ مل جائے اور تجھ پر اخراجات کا بوجھ نہ ہو۔“

جو نہی سوری مدرسہ میں داخلہ ہوا۔ اس کی حالت ہی یکسر بدل گئی، گویا اس نے آفت سے نجات پائی ہے۔ سبق پڑھنے میں مستعد، وقت کا پابند، ہوشمند اور باادب، کبھی کبھار وہ اپنی ماں کے ساتھ ہمارے گھر آتا تھا اور اپنے اسکول کے نمبر مجھے دکھاتا تھا۔ میری بھی خواہش تھی کہ اس کی وضع قطع آبرو مند نہ ہو میں نے سب کو یہ کہہ رکھا تھا کہ جب کبھی اس کی ماں کپڑے دھونے کے لیے ہمارے گھر آئے تو اسے اجرت کے علاوہ دو تین تومان اس کے بیٹے کی تعلیمی اخراجات کے اخراجات کے طور پر دیے جائیں۔

اب سہراب آئیس سالہ نوجوان تھا، اس نے میٹرک تک تعلیم مکمل کر لی تھی اور دارالخلافہ کے دوسرے کئی نوجوانوں کی طرح سرکاری محکموں میں سے ایک میں کام کرنے لگا، تھوڑی سی تنخواہ جو کہ اس کی ضروریات کے کچھ حصے کو پورا کرتی ہر مہینہ کے شروع میں وصول کرتا۔ اس کی ماں بیمار ہے اس کے لیے جینا دو بھر ہے۔ وہ تو کپڑے دھونے کے قابل بھی نہیں رہی۔ اب اس کا واسطہ زیادہ تر ڈاکٹر، دواخانہ اور علاج سے رہتا ہے۔ سہراب کی تنخواہ کسی طرح سے بھی اس قسم کے اخراجات کو پورا نہیں کر سکتی تھی۔

سہراب کی خواہش ہمیشہ یہی رہی کہ جیسے بھی بن پڑے وہ میڈیکل کالج میں داخل ہو، لیکن جہاں بھی وہ کوشش کرتا اسے ناکامی کا سامنا کرنا ہوتا، میری کوششیں اور چارہ سازیاں بھی بے نتیجہ رہیں اور یہ خواہش اس لڑکے کے دل میں ہی رہی۔ وہ انتہائی حسرت سے آہیں بھرتا اس کی آنکھیں ڈبڈبا آئیں وہ ہفتے میں ایک دو مرتبہ اس کالج کے سامنے پہنچ جاتا اور ان طالب علموں کو دیکھتا جو کہ ضخیم کتابوں کو بغل میں دبائے کالج سے باہر نکلتے تھے۔

کافی عرصہ گزر گیا۔ مجھے اس کے اور اس کی ماں کے بارے میں کوئی اطلاع نہ ملی تھی کہ اچانک یہ خبر پہنچی کہ سہراب نے ایک آدمی کو مار ڈالا ہے اور اب وہ جیل میں ہے۔ میں بہت زیادہ حیران ہوا۔ میں اس تحقیق میں لگ گیا کہ دیکھوں اصل معاملہ کیا ہے۔ میں سیدھا ان کے گھر گیا۔ گھر کا دروازہ کھلا ہوا تھا اور اس کی ماں نیم وا آنکھوں کے ساتھ جوڑ اور پیوند لگے بوسیدہ بستر پر پڑی تھی۔ جب اس کی نظر مجھ پر پڑی اس نے چیخیں مارنا شروع کیں اور بلند آواز سے رونے لگی۔

معلوم ہوا کہ اسے بھی صحیح خبر معلوم نہیں تھی، اس نے آس پڑوس سے سنا کہ اس کا بیٹا رات کے وقت حاجی فتح اللہ جو کہ ان کے پڑوس میں مقیم تھا اور شہر کے نامور امیروں میں ایک تھا اس کے گھر میں کود پڑا۔ حاجی فتح اللہ کو چھری سے قتل کر دیا اور بھاگتے وقت پکڑا گیا، اب وہ قید خانہ میں پڑا ہے۔

میں نے سوچا کہ اس معاملہ کی پوری چھان بین کی جائے اور دیکھا جائے کہ یہ معاملہ شروع کہاں سے ہوتا ہے....؟

پولیس میں میرے بہت سے دوست اور شناسا





1997ء

سید محمد علی

سید محمد علی جمالزادہ اصفہانی، 11 جنوری 1892ء کو اصفہان پیدا ہوئے۔ پھر آپ کا گھرانہ تہران منتقل ہو گیا۔ آپ نے تہران اور بیروت میں تعلیم حاصل کرنے کے بعد پھر فرانس میں قانون کی ڈگری بھی حاصل کی۔ جمالزادہ کے مقالات فارسی اور جرمنی زبان میں بے شمار ہیں۔ آپ روزنامہ



”کاف“ کے مدیر بھی رہے۔ بعد میں برلن کے ایرانی سفارتخانے میں ملازم ہو گئے۔ پھر سوئٹزرلینڈ چلے گئے اور انجمن بین المملی کے دفتر میں جو جینیوا ہے اس میں تقریباً 27 سال کام کیا۔ ان کی شہرت کا آغاز اس زمانہ میں ہوا جب 1921ء میں انہوں نے اپنے افسانوں کا پہلا مجموعہ ”یکے بود ویکے نبود“ شائع کیا۔ جو چھ افسانوں پر مشتمل تھا، اس کے بعد آپ کے مزید افسانوی مجموعے شائع ہوئے۔ آپ نے تاریخ و ادب اور سیاسی اور سماجی کتب بھی تحریر کیں۔ سید محمد علی جمالزادہ فارسی افسانہ نویس میں ایک ممتاز مقام کے مالک ہیں۔

کہنہ و نو



انہوں نے ہی سب سے پہلے فن افسانہ نویسی کو ایران میں شروع کیا۔ محمد علی جمالزادہ نے افسانوں میں قصوں اور لوک کہانیوں کے انداز کو چھوڑ کر حقیقت نگاری کا نیا انداز اختیار کیا ہے۔ فارسی زبان پر انہیں پوری دسترس حاصل تھی۔ اپنے افسانوں میں انہوں نے نہ صرف عام اور روزمرہ کی زبان اور محاورے استعمال کیے گئے بلکہ سیاسی اور سماجی موضوعات کے ساتھ طنزیہ پیرایہ بھی استعمال کیا گیا۔ جمالزادہ کی کہانیوں میں پلاٹ کو مرکزیت حاصل رہتی ہے اور وہ اپنی کہانیوں کا اختتام مویاساں اور اوہسیری کی طرح ڈرامائی اور چوکاٹ والے انداز میں کرتے ہیں۔ لیکن انھوں نے زبان کا جو انداز اختیار کیا اس نے فارسی میں افسانے کے لیے جس زبان کی بنیاد رکھی وہ اب تک برقرار ہے۔ محمد علی جمالزادہ 8 نومبر 1997ء کو جینیوا سوئٹزرلینڈ میں انتقال کر گئے۔

زیر نظر کہانی سید محمد علی جمالزادہ کی 1959ء کے افسانوی مجموعے ”کہنہ و نو“ (یعنی پرانی اور نئی) میں شامل آٹھ افسانوں میں سے ایک افسانے ”ثواب یا عذاب“ کا ترجمہ ہے۔

تھے۔ میں نے سہراب سے ملاقات کرنے کی اجازت حاصل کر لی۔ مجھے دیکھ کر وہ بہت خوش ہوا لیکن میرے سامنے وہ شرم کے مارے آنکھیں جھکائے کھڑا تھا۔ اس کے ہونٹ پر کپکپی طاری تھی ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ میرے سوالات کا منتظر ہے۔ میں نے کہا ”سہراب! میں کیا کچھ سن رہا ہوں،

تھے۔ میں نے سہراب سے ملاقات کرنے کی اجازت حاصل کر لی۔ مجھے دیکھ کر وہ بہت خوش ہوا لیکن میرے سامنے وہ شرم کے مارے آنکھیں جھکائے کھڑا تھا۔ اس کے ہونٹ پر کپکپی طاری تھی ایسا معلوم ہوتا تھا کہ وہ میرے سوالات کا منتظر ہے۔ میں نے کہا ”سہراب! میں کیا کچھ سن رہا ہوں،



لوگ جو باتیں کرتے ہیں۔ ان میں کوئی حقیقت بھی ہے....؟“

کہنے لگا ”جو کچھ لوگ کہتے ہیں درست ہے۔“

میں نے کہا ”کہتے ہیں کہ چھت کے راستے تو حاجی فتح اللہ کے گھر گیا ہے اور اسے تو نے قتل کر ڈالا ہے۔“

وہ بولا ”ٹھیک ہے۔“

میں نے کہا ”تو کس لیے وہاں گیا تھا....؟“

وہ کہنے لگا ”چوری کے لیے۔“

میں نے کہا ”تو چور تو نہ تھا۔“

کہنے لگا ”کوئی بھی چور پہلے چور نہیں ہوتا۔“

میں نے کہا ”تو پڑھا لکھا، کتاب پڑھے والا اور علم دوست تھا، تجھے چوری اور قتل سے کیا سروکار....؟“

بولا ”میں مریض ماں کے پہلو میں پڑا رہا اور بے بسی سے اس کی آہ و زاری سنتا رہا میں نے کہا کہ اس سے بڑھ کر اور کیا بد بھگتی ہوگی میں نے فیصلہ کیا کہ جس طرح بھی بن پڑے میں اپنے آپ کو اس غلاظت اور افلاس و ناداری سے نجات دلاؤں۔“

میں نے کہا کہ ”تو نے بھی عجیب راہ فرار و خونریزی تو چاہتا تھا کہ غلاظت سے نجات پائے، لیکن تو کس نے پانی کے نالے میں گر پڑا، تو چور بن، قاتل ہوا، تیری ماں بھی اس غم میں گھل مغمم ہو گئی۔“

وہ کہنے لگا ”میں پیدا انٹی طور پر بد قسمت ہوں، خدا کسی کو مفلس اور محتاج نہ کرتے۔“

میں نے کہا ”مجھے بتاؤ کہ مجھے بھی معلوم ہو کہ اصل معاملہ کیا ہے۔“

وہ کہنے لگا ”اس حاجی فتح اللہ کو تم پہچانتے ہو، وہ ایک آدمی تھا اور جرمیں بھی۔ میں اس کے وجود سے کسی د

بھی فیض نہیں تھا، چونکہ ہمارے پڑوس میں ہی رہتا تھا اور اس کے ملازموں اور خادموں سے ہم واقف تھے اور اس کی زندگی کے اطوار سے آشنا تھے، سب اس حقیقت کو جانتے تھے کہ اس کی دولت اس کی اپنی ذات پر بھی حرام تھی اور دنیا سے فقط روپے کا مطالبہ کرتا تھا۔ اگر اس کی آنکھوں کے سامنے کوئی بھوک سے تڑپ کر مر بھی جائے تب بھی وہ ایک پھوٹی کوڑی اس ذات پر خرچ نہ کرتا اور یہاں تک کہ اس کی بیوی اور بچے بھی خدا سے اس کی موت کے لیے دعائیں مانگتے تھے۔

میں نے کہا ”کیا تو نے سنا نہیں کہ دیوانگی بھی ایک فن ہے اور کنجوسی بھی ایک قسم کی دیوانگی ہی ہے۔ لوگوں کے مسائل کا توجہ ابدہ نہیں ہے۔ اس کا اپنا مال تھا اور وہ خرچ نہیں کرنا چاہتا تھا، میرے اور تیرے ساتھ تو اس کا کوئی واسطہ نہیں تھا۔

وہ کہنے لگا ”تم خوش حالی کی بنا پر ایسی باتیں کرتے ہو اگر تم میری جگہ ہوتے تو تم میرے قاتل ہوتے اور اس طرح باتیں نہ کرتے۔“

میں بولا ”میرے پیارے! اگر یہ طے پائے کہ ہر شخص رنج و الم رکھتا ہے اور اس کی آرزو میں کبھی بھی پوری نہیں ہوتی، تو وہ چھری اٹھالے، آدھی رات کے وقت جائے اور اپنے ہمسائے کا پیٹ چاک کر دے اور پھر معذرت کیا ہے....؟ یہی نہ کہ وہ نہیں چاہتا کہ اپنے مال و ہمارے جیسے نادار اور مفلس لوگوں کو دے دے۔“

وہ بولا ”میں نے مدت ہوئی دنیا کا ماتم کیا تھا، قتل و مادہ ختم ہو چکا تھا، شیطانی خیالات پیدا ہو رہے تھے اور ہوش مجھے اس وقت آیا جبکہ پانی سر سے گزر چکا تھا۔

میں نے کہا ”میرے لیے پوری وضاحت کر....؟“



اس نے کہا ”ایک عرصہ ہوا تھا کہ جس وقت بھی میری نظر اس شخص پر پڑتی تھی۔ آسمان میرے سر پر ٹوٹ پڑتا۔ میں اسے دیکھنا گوارا نہ کرتا تھا، میرا دل چاہتا تھا کہ اسے پکڑوں اور کہوں یہ غریب لوگوں کے پیسے ہو کہ ہزاروں واؤ اور فریب سے تو نے ہضم کیے ہیں اب ان لوگوں میں تقسیم کر۔“

میں نے کہا ”سہراب پیارے! اس کو حسد، کینہ، لالچ، تنگ نظری کہتے ہیں یہی امیر آدمی ہیں جو کہ ان لوگوں کو جو مفلس ہیں، کھانا دیتے ہیں۔ حقیقی منصف تو خدا ہے۔ کوئی بھی دوسروں کی نیکی اور بدی کا جواب دہ نہیں ہے۔“

کہنے لگا ”ہم ایسی ہی باتوں سے اپنے دل خوش کرتے ہیں۔ لیکن جب میں نے ارادہ کیا کہ جیسے بھی ہو اس شخص کے گھر پہنچوں اور تھوڑی سی لوٹ کھسوٹ کروں اس سے اس امیر کو تو ہرگز کوئی فرق نہیں پڑے گا۔“ لیکن میں اپنا کام چلا لوں گا۔ اس قسم کا تصور (قتل کرنے کا) کبھی میرے ذہن میں نہیں آیا تھا۔

میں نے کہا ”تو گھر کے راستے کو کس طرح جانتا تھا۔“

وہ کہنے لگا ”سینکڑوں بار گھر اور کمروں کی چھت پر سے میں نے اسے آتے جاتے دیکھا تھا اور اس محلے میں سبھی جانتے تھے کہ حاجی اپنی نقدی، جواہرات اور کاغذات کو کس کمرے اور الماری میں رکھتا ہے۔“

میں نے کہا ”یہ سب کچھ اپنی جگہ پر ہے تو اس مال کا دشمن تھا، تو نے خود اسے ہی کیوں مار ڈالا!“

اس نے کہا ”یہ سب میری گردش تقدیر کی وجہ سے ہوا۔ میں ہزاروں قسم کے ڈر، خوف، کپکپی، احتیاط

اور تشویش و اضطراب کے ساتھ رات کی تاریکی میں اس کمرے میں داخل ہوا۔ میری نظر الماری پر پڑی میں اپنے ان اوزاروں کو جو کہ میں نے الماری کھولنے کے لیے بنائے تھے، اپنی جیب سے نکالنے ہی والا تھا کہ دفعتاً میں نے حاجی کو دیکھا وہ ایک ہاتھ میں چھوٹا سا بجلی کا لیمپ اور دوسرے ہاتھ میں ایک پستول لیے شب خوابی کا لباس پہنے یک لخت میرے سامنے نمودار ہوا۔ اس کی آنکھوں سے آگ برس رہی تھی موت کو میں نے اپنی آنکھوں سے دیکھا۔ تھوڑی سی حرکت کے بعد گولی میری کھوپڑی میں پیوست ہو سکتی تھی۔ الماری کھولنے کا وہ ہتھیار جو تیر چھری کی طرح تھا ایک ہی وار میں اس کے پیٹ میں گھونپ دیا اور جو نہیں اس نے چیخ ماری اور وہ زمین پر گر پڑا، میں نے کھڑکی سے نیچے چھلانگ لگا دی۔ جس وقت میں ہوش میں آیا تو رخص ہو چکا تھا اور چند لوگوں نے مجھے گھیر رکھا تھا، وہ لوگ پولیس، سپاہی اور تھانہ کے بارے میں باتیں کر رہے ہیں اور عمارت کے اندرونی حصے سے عورتوں کی آواز زاری اور نالہ و پکا کی آوازیں بلند ہیں۔ میں سمجھ گیا کہ حاجی مارا گیا ہے۔

سہراب کی گفتگو یہاں تک پہنچی تھی کہ اس کی گھٹی بند گئی اس طرح سے کہ اس کا سانس رکنے لگا اور اس کا منہ کھلا رہ گیا۔ اس نے اپنی پیشانی اس طرح زمین پر رکھ دی گویا کہ وہ سجدہ ریز ہے۔ اس وقت شدید قسم کی اینٹھن اس کے سر سے لے کر پاؤں تک غالب تھی۔ اس وقت اس قسم کے آدمی کی دلجوئی بے فائدہ تھی اور چونکہ ملاقات کا وقت بھی ختم ہو چکا تھا۔ میں انتہائی پریشان دلی کے ساتھ قید خانے سے باہر چلا آ گیا۔ حاجی فتح اللہ کی فاتحہ و درود (قتل خوانی) کی محفل میں جو کہ انتہائی تزک و احتشام سے منائی جا رہی تھی۔



میراجی چاہتا تھا کہ میں بھی شامل ہو جاؤں لیکن میرے پاؤں آگے نہ بڑھے۔ میں ڈرتا تھا کہ کئی لوگ مجھے سہراب کا طرفدار سمجھتے ہیں۔ اس لیے شرکت کرنا بہتر نہ ہو گا۔

دو تین مرتبہ میں حبیبہ سلطان کے گھر میں اتفاقیہ طور پر گیا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا گویا حیرت و سرانگہی اور حواس باختگی کا عالم اس پر طاری تھا، وہ اپنے بیٹے کے بارے میں اتنی باتیں نہیں کرتی تھی اور نسبتاً کم آہ و زاری کرتی تھی اور زیادہ تر اپنے ساتھ باتیں کرتی تھی، یوں معلوم ہوتا تھا کہ وہ مدہوشی کے عالم میں بڑبڑا رہی ہے۔ وہ بدحواسی کی باتیں زیادہ تر انہی جوانی کے زمانے کے بارے میں اور اپنے شوہر اور اپنی ماں کے متعلق کرتی تھی۔ اس کے ہمسایوں میں سے ایک بے نوا عورت کو اس کی دیکھ بھال کے لیے مقرر کر دیا، اور میں نے خود سہراب کی نجات کے لیے کوششیں شروع کر دیں۔ مجھے شدید احساس یہ تھا کہ میری ساری کوششیں اکارت جائیں گی، تاہم میں اپنے آپ کو نہ روک سکا۔

عدالت کے وکیل بہت سے وعدے و وعید دیتے اور کہتے تھے اپنی ورافعت میں یہ قتل و قویٰ پزید ہوا ہے اور اس وجہ سے سزائیں کمی ہو جائے گی، میں اسی طرح اپنے دل کو بہلاتا رہا اور پھر میں نے اجازت حاصل کی، تھوڑا سا کھانا اور تین سگریٹ کی ڈبیالے کر میں سہراب کو ملنے گیا۔ افسوس، میں نے اسے کس حالت میں دیکھا، سہراب کی ساری دلکشی اور خوبصورتی رخصت ہو چکی تھی، ہل کے مریض کی طرح جس کا ایک پاؤں قبر میں ہوتا ہے، اس کی زندگی آخری سانسوں پر معلوم ہوتی تھی، اس نے مجھے دیکھا تو رونے لگا۔ یوں لگتا تھا کہ چند

دن بیت گئے ہیں۔ اس نے بالوں میں کنگھی نہ کی تھی، بال بکھرے ہوئے تھے، دفعتاً اس کا چہرہ ٹیڑھا سا ہو گیا تھا۔

میں نے سگریٹ جلا کر اس کے ہاتھ میں دیا۔ وہ بڑے زور زور سے مسلسل کش لینے لگا اور آدھے منٹ میں ہی وہ ختم ہو گیا، اور اچانک وہ اپنی آنکھوں کو میری آنکھوں میں ڈال کر کہنے لگا ”کاش تم میری مدد کرتے کہ میں اپنے آپ کو ختم کر سکتا۔“

میں نے کہا ”یہ کیسی باتیں کرتے ہو....؟ عدالت کے لائق وکیل اطمینان دلاتے ہیں کہ تم نجات ضرور پاؤ گے۔“

اس نے کہا ”خدا نہ کرے میں نجات پاؤں۔ میری زیادہ خواہش یہ ہے کہ مجھے پھانسی دینے کا فیصلہ کیا جائے اور میری جان خلاص ہو جائے اور اس عذاب سے جو کہ ہر گھڑی موت کو میرے تصور میں مجسم کرتا ہے، رہائی پاؤں۔“

میں نے کہا ”پیارے سہراب میں تیرے مدعا کو نہیں سمجھ سکا، تو کون سے عذاب کے بارے میں کہنا چاہتا ہے۔“

وہ کہنے لگا ”میرے محترم! میں نے ایک انسان کو قتل کیا ہے۔ ایک بے گناہ انسان کو قتل کیا ہے۔ جتنا بھی برا تھا، پھر بھی مارے جانے کا مستحق نہ تھا، میں قاتل ہوں۔ میں انسان کو مارنے والا ہوں۔ حیف صد حیف....“

میں نے کہا ”سہراب یہ محض اتفاق ہے۔ تو نے مارا نہیں تھا، یہ آدمی جس کی موت کو کیا جن اور کیا انسان خدا سے مانگتے تھے، خود ہی مر گیا، نہ جانے وہ کن کن مصیبتوں اور بیماریوں میں گرفتار ہوتا، یہ کہاں لکھا ہوا



ہے کہ وہ معدے کے زخم اور سرطان کے مرض میں مبتلا نہ ہوتا، قسمت کا یہی فیصلہ تھا۔ اس قسم کی گفتگو اور بے تابیوں کا کوئی فائدہ نہیں۔“

وہ کہنے لگا ”میں خود بھی ان تمام چیزوں کو جانتا ہوں اور سینکڑوں مرتبہ اسی قید خانے کے گوشے میں اور رات کی تاریکیوں میں منطق کی دو اصطلاحوں صغریٰ اور کبریٰ کے ثبوت دلائل کو اپنے وجدان اور ضمیر کو دھوکا دینے کے لیے ترتیب دیا ہے اور سامنے لایا ہوں لیکن کوئی بھی فائدہ نہ ہوا۔ میرے جسم کا ایک ایک ذرہ مجھے کہتا ہے کہ تو نے انسان کو قتل کیا ہے۔“

میں نے کہا ”سبھی مذاہب توبہ و زاری پر یقین رکھتے ہیں اور اگر تو بھی خدا کے سامنے انتہائی نیک نیتی اور باطنی پاکیزگی کے ساتھ توبہ کرے تو مجھے یقین ہے کہ تیری توبہ قبول ہو جائے گی۔“

وہ کہنے لگا ”میں نہیں چاہتا کہ میری توبہ قبول ہو، میں نے گناہ کبیرہ کیا ہے اور میں ایک رسی چاہتا ہوں کہ اپنے اس حلق میں ڈال لوں اور اپنے آپ کو نجات دلاؤں۔“

دو تین دن کے بعد خبر آئی کہ حبیب سلطان سوتے ہوئے ہی دوسری دنیا میں رخصت ہو گئی۔

چند دن تک میں سوچتا رہا کہ میں اس کی وفات کی خبر سہرا ب کو دوں یا نہ....؟ پھر میں نے ارادہ کر لیا کہ میں اس کے پاس پہنچوں اور اسے مطلع کروں۔ میں جانتا تھا کہ پھر جب وہ میری طرف دیکھے گا، تو اس پر وہی اذیت اور روحانی کوفت کی حالت طاری ہو جائے گی لیکن جس وقت پولیس والے نے دروازہ کھولا اور میں کمرے میں داخل ہوا تو میں بہت حیران ہوا، میں نے دیکھا کہ اس کی بیٹ سلجھی ہوئی ہے، صاف ستھرے

کپڑے پہنے ہوئے اور بالوں میں کنگھی کیے ہوئے، اپنے بستر پر بیٹھا ہوا انتہائی سکون اور خندہ پیشانی کے ساتھ سگریٹ پینے میں مشغول ہے۔

میں نے سوچا کہ شاید اس لیے کہ اس کے اضطراب میں کمی ہو جائے گی کسی نے اسے دھوکا دیا ہے اور کہا ہے ”تو بری ہو گیا ہے۔ لیکن میں جلد ہی سمجھ گیا کہ معاملہ کچھ اور ہے اور اس تبدیلی کی وجہ کچھ اور ہے۔“

میں نے کہا، ماشاء اللہ! آج تیری حالت اچھی ہے اور تیرے حواس بھی ٹھیک ہیں۔ اگر خدا نے چاہا تو آج کل میں تیری رہائی کی خوشخبری پہنچے گی۔

وہ کہنے لگا میں چاہے جس قدر بھی احمق کیوں نہ ہوں۔ میں ان باتوں سے اپنے دل کو خوش نہیں کروں گا۔ میرا دل بیزار ہو گیا ہے اور میں تھک چکا ہوں۔ اب میں آرام کا طلبگار ہوں۔

میں نے کہا ”میری سمجھ میں تو کچھ آ نہیں رہا۔“ اس نے کہا ”پر سوں رات سارے جسم کی بد حالی اور پریشانی اور دو تین راتوں کی بے خوابی کی وجہ سے میرا سر چکر رہا تھا اور میں شدید نقابست محسوس کرتا تھا۔ اسی بستر پر گر پڑا اور مجھے کوئی خبر نہ رہی اچانک میں نے دیکھا کہ حاجی فتح اللہ انتہائی خوش و خرم اور ہنستا ہوا میرے کمرے میں داخل ہوا اور آکر میرے پاس کھڑا ہو گیا اور شفقت اور محبت سے بھرپور آواز میں کہنے لگا۔ ”سہرا ب پیارے! خدا تیرے باپ کو بخشے کہ تو نے مجھے نجات دی ہے۔ تجھے کیا معلوم کہ میں تیرا کس قدر شکر گزار ہوں....؟ میری عمر انسٹھ برس کی ہو چکی تھی اور میں نے آرام کا منہ بھی نہ دیکھا تھا۔ یقین کر، مجھے یہ معلوم نہیں تھا کہ آرام کسے کہتے ہیں....؟ اور زندگی میں کیا لطف ہے....؟ میری



ساری سوچ بچار اور میری گفتگو دولت جمع کرنے کے لیے تھی اور بس۔ میں انتہائی خسیس و بخیل تھا۔ وہ رقم جسے کہ انتہائی محنت سے دمڑی دمڑی اور کئی سالوں کے بعد پیسہ پیسہ اور اس کے بعد ایک ایک تومان اور پھر سو سو اور ہزار ہزار تومان کے حساب سے جمع کیا تھا۔ کیا میرا دل چاہتا کہ حکیم اور دوا کے لیے دوں۔ فشار خون (بلڈ پریشر) کی مجھے بہت زیادہ تکلیف تھی، دوسرے اعصاب بھی ناکارہ ہو گئے تھے، خفقان کا عارضہ لاحق ہو گیا تھا، میرے منہ میں چھالے ہو گئے تھے۔ میرے دانت خراب ہو چکے تھے لیکن پھر بھی میں نے کوشش نہ کی کہ علاج کرواؤں۔ مجھے یہ بھی اچھی طرح احساس تھا کہ میرے رشتہ دار یہاں تک کہ نوکر اور نوکرانی بھی طنزاً اشارے کرتے تھے لیکن میں ان سنی کر دیتا اور صرف ان کو تنخواہ دینے کے موقع میں اس کا بدلہ لے لیتا، میں ایک خارش زدہ کتے کی سی زندگی بسر کرتا۔ مجھے اس کا احساس بھی تھا لیکن لالچ اور حرص و ہوس اجازت نہیں دیتی کہ میں اپنی زندگی کی روش اور رنج میں کوئی تبدیلی لاؤں۔

”افسوس ہے ان لوگوں پر کہ اپنے قیمتی وقت کو اس طرح سے بیکار کاموں میں ضائع کرتے ہیں۔ اپنے اور اپنے ہموطنوں کے حالات کی بہتری کے بارے میں سوچ بچار نہیں کرتے، حیوانوں کی طرح چرتے ہیں اور غراتے ہیں، اپنے اور اپنے بچوں کے مستقبل کے بارے میں کچھ نہیں سوچتے۔“

دراصل میں پیسہ جمع کرنے میں مشین بن گیا تھا حرص اور لالچ کی چابی میرے اندر بھردی گئی تھی اور میری سوئیاں دن رات کام کرتیں اور میرے جسم کے

کانوں میں ٹک ٹک کرتیں مجھے یہ سمجھنے کا موقع ہی نہیں ملتا کہ میں خوش قسمت ہوں یا کہ بد قسمت، کامران ہوں یا ناکام۔

انہی دھوکا بازیوں، انتھک کوششوں اور بہت زیادہ بھاگ دوڑ کی گہما گہمی میں جو کہ زحمتوں سے بھرپور تھی اور جسے میں نے تجارت، کاروبار اور زندگی کا نام دے رکھا تھا، تیرے مشکل کشا ہاتھ سے میری زندگی ختم ہو گئی۔ تیرا خنجر میری نجات کی کشائش کا ذریعہ بنا۔ اب فی امان اللہ۔ تجھے میں خدا کے سپرد کرتا ہوں۔

اپنا خواب منانے کے بعد سہرا ب نے مجھے بتایا کہ جس وقت میں جاگا، میں اکیلا تھا۔ یقین کرو کہ یہ واقعہ خواب و خیال کے علاوہ کچھ اور بھی تھا لیکن میری روح کے کان میں اور میرے خمیر کی اتھاہ گہرائیوں میں بار بار یہ آواز گونجتی تھی کہ جو کچھ تو نے دیکھا اور سنا صریحاً حقیقت ہے۔

میں نے کہا ”سہرا ب تو ایک عجیب و غریب بندہ بن گیا ہے۔ مجھے انتہا درجہ افسوس ہے کہ میں تمہیں ایک بری خبر سنانے والا ہوں۔ آج پورا ایک ہفتہ گزر گیا ہے کہ تیری ماں اللہ کو پیاری ہو گئی ہے۔“

ایسا معلوم ہوتا تھا کہ اس نے کوئی خوشی و مسرت کی خبر سن لی ہے۔ اس کا چہرہ تمٹماٹھا اور خرمی و خوشی کی علامتیں اس کے چہرے پر ظاہر ہوئیں اور کہنے لگا ”جہانوں کے پالنہار کا شکر ادا کرتا ہوں۔ یہی ماں کا فکر مجھے افسردہ اور مغموم بنائے ہوئے تھا۔“

وقت ختم ہو چکا تھا۔ میں قید خانے سے باہر چلا گیا۔ دو دن بعد یہ خبر پہنچی کہ اسے پھانسی کی سزا سنائی گئی ہے۔





# سونا آنگن



دعا کے بعد آنکھیں کھول کر بہو بیگم نے دیکھا کہ دن ڈھل چکا ہے۔ صاف ستھرے سناٹا آنگن میں سناٹا گونج رہا تھا۔ پھولوں کی کیاریوں پر بہار چھائی ہوئی تھی اور آنگن میں پکی جامنوں کا مینہ سا برس رہا تھا۔



تھیں وہ کوئے لے لے کر اڑ رہے تھے، انہوں نے کئی مرتبہ ہاتھ بلا بلا کر کوؤں کو اڑانا چاہا۔ لیکن کوئے بھی جیسے اس گھر کے بڑھے اور بے سہارا مکینوں سے واقف ہو چکے تھے۔ جانماز تہہ کر کے جب انہوں نے پاندان کھولا تو کچھ سمجھ میں نہ آیا کہ اب کیا کریں۔ اس لیے انہوں نے خواہ مخواہ شمی کو اٹھایا۔

”شمی بیٹا۔ ذرا دیکھنا تو، دروازے پر ڈاکیہ ہے۔“  
خطوں کا انتظار ان کی زندگی کا واحد کام تھا۔ کیا پتہ کس دن کس بیٹے کو یاد آجائیں! شمی نے بیٹھے بیٹھے کہہ دیا۔ ”بیگم صاحب ڈاکیہ تو چلا گیا۔ اب وکیل صاحب کے ہاں خط دے رہا ہے۔“  
”اے تو بیٹی، ذرا پوچھ تو لے کہ ہمارا تو کوئی خط نہیں ہے۔“

شمی جانتی تھی کہ خط ہوتا تو پوسٹ مین لے کر آگے کیوں چلا جاتا۔ مگر ان کا دل رکھنے کے لیے وہ ذرا دیر پھانک میں کھڑی ہو کر آگئی۔ اتنی دیر میں بہو بیگم

اچانک انہیں بہت پرانے دن یاد آگئے۔ جب ان کے شریر بچے کچی پکی جامنیں چبا ڈالتے تھے۔ پھولوں کی کیاریوں میں کوئی کلی سلامت نہ رہتی تھی اور آنگن میں ہر وقت کاغذ کی کترنیں، پھلوں کے چھلکے اور کیچڑ میں سنی گیندیں لڑھکتی پھرتی۔

پھر انہوں نے جانماز لپیٹ کر کریمین ماما سے پوچھا کہ دروازے پر کون آیا ہے! دن میں وہ بچا سوں بار چونک کر پوچھا کرتی ہیں کہ کون ہے....؟ شروع میں تو کریمین اور اس کی لڑکی شمی بہو بیگم کو پاگل سمجھتے تھے مگر اب وہ بھی عادی ہو گئے۔

آنگن میں انہوں نے بڑیاں سکھانے کو رکھی



کو یقین ہو گیا کہ خط آیا ہے، پندرہ بیس دن ہو گئے۔  
کسی نہ کسی کا خط تو آتا ہی ہو گا۔

انہوں نے عینک لگا کر ہاتھ پھیلا یا تو شمی بڑی  
ندامت سے بولی۔ ”کوئی خط نہیں آیا۔“

”اچھا۔“ انہوں نے مایوسی کے ساتھ عینک اتار  
دی اور دھم سے پلنگ پر لیٹ کر اپنے میاں کا انتظار  
کرنے لگیں جو ڈاکٹر کے ہاں گئے تھے۔ جوانی میں  
کبھی بچوں نے اتنی فرصت نہ دی کہ میاں کو ایک  
کنورا پانی پلا سکتیں۔ مگر بڑھاپے میں وہ اب پل بھر کو  
کہیں چلے جاتے تو بہو بیگم نئی نویلی دلہنوں کی طرح  
بے قرار ہو جاتی تھیں۔

لیکن آج انتظار سے پہلے ہی کھانسنے کی آواز آگئی  
اور پھر حامد صاحب دواؤں اور انجکشنوں کے ذبوں  
سے لدے پھندے اندر آئے۔ دبے پتے، نمیدہ کمر،  
ہاتھوں میں رعشہ، بلڈپریشر، دمہ اور  
اختلاج کے مریض،

دنیا کے سرد جوانی میں رنگ رلیاں مناتے ہیں  
اور بڑھاپے میں شعر و شاعری، الیکشن بازی، کلب یا  
اور کوئی مشغلہ ڈھونڈ لیتے ہیں۔ مگر حامد صاحب کی  
جوانی بیوی کی فرمائشوں اور بچوں کے تقاضوں میں  
گزری تھی۔ اس لیے انہیں نہ تو دوست بنانے کی  
فرصت ملی نہ کسی اور ذوق کو پالنے کی۔ اب وہ مجبوراً  
اپنی ساٹھ برس کی بوڑھی بیوی سے عشق کرنے لگے  
تھے۔ وہ دونوں دن رات اپنے اپنے پلنگوں پر لیٹے  
ایک دوسرے کی خاطر تواضع دواؤں سے کیے جاتے  
تھے اور اپنے بچوں کے تذکرے میں گم رہتے۔

آج بھی آتے ہی حامد صاحب نے پوچھا۔  
”کوئی خط آیا....؟“

بہو بیگم کا جی نہ چاہا کہ انکار کر دیں۔ لیکن  
مجبوراً کہنا پڑا۔

انکار سنتے ہی انہوں نے دواؤں کے ڈبے تپائی پر  
رکھے اور جوتے اتارے بغیر پلنگ پر لیٹ کر  
ستانے لگے۔

”کسی سے ادھار لے کر وجوہ روپے بھیجنا ہی  
پڑیں گے۔ وہ بہت ناراض ہے۔ اسی لیے تو خط نہیں  
لکھتا۔“ انہوں نے کروٹ بدل کر  
اداس لہجے میں کہا۔

”اللہ جانے کیا ضرورت آپڑی ہوگی۔“ بہو بیگم  
نے بھی آنسو پی کر دیوار پر ٹٹھی اس سیٹی بجانے والی  
چڑیا کو دیکھا جس کی نقل واحد بچپن میں کرتا تھا۔  
”اور تم نے بڑی دلہن کے لیے باغ کے آم  
نہیں بھجوائے....؟“

”اں ہاں۔ آم تو بھولانے پارسل کر دیے تھے۔  
مگر صادق میاں نے ٹرانسٹر کی فرمائش جو کی ہے۔  
دامادی بات ہے، کیا ٹال دو گے....؟“

حامد صاحب اٹھ کر بیٹھ گئے اور بڑی دیر کی سوچ  
بچار کے بعد بولے۔

”اب ہم اور علاج نہیں کروائیں گے۔ تم صادق  
میاں کی فرمائش پوری کر دو۔“

”میں نے رابعہ کے بچے کے لیے ننھے ننھے سے  
کرتے اور ٹوپیاں سی ہیں۔ وہ بھی اسی کے ساتھ بھیج  
دوں گی۔“ ٹوپوں کے ذکر ہی سے ان کے چہرے پر  
اجالا سا پھیل گیا۔ بہو بیگم تو ان عورتوں میں سے تھیں  
جو شادی کے دن سے بچوں کا انتظار شروع کر دیتی  
ہیں۔ انہوں نے پہلی مرتبہ اپنے دولہا کی صورت  
دیکھی تو خوشی کے مارے کھل اٹھیں، ہائے بچے کتنے





## جیلانی بانو 1936ء - حاصل

اردو ادب کی پہچان جیلانی بانو کسی تعارف کی محتاج نہیں ہیں۔ جیلانی بانو 14 جولائی 1936ء کو بدایوں (اُتر پردیش) میں پیدا ہوئیں۔ ان کے والد حیرت بدایونی کا شمار اپنے وقت کے معروف اردو شعرا میں ہوتا ہے۔ یہی وجہ تھی کہ بچپن سے ان کا لگاؤ اردو ادب کی جانب ہو گیا۔ ابتدائی عمر سے ہی

جیلانی بانو نے سعادت حسن منٹو، عصمت چغتائی، میر، غالب، اقبال، میکسم گورکی، چیخوف، موپساں، بیدی، فیض احمد فیض، مجاز، قرۃ العین حیدر، احمد ندیم قاسمی سمیت تمام معروف ادیبوں کا مطالعہ کیا۔ ان مصنفین کی تخلیقات کے مطالعے نے ان کی ادبی صلاحیتوں کو خوب پروان چڑھایا، مگر انہوں نے کسی کو نقل کرنے کے بجائے اپنا الگ مقام بنایا۔ جیلانی بانو نے اپنی پہلی کہانی ”ایک نظر ادھر بھی“ 1952ء میں تحریر کی، جسے خوب پذیرائی ملی۔ آپ کی شہرہ آفاق تحریر ”موم کی مریم“ نے انہیں شہرت کی بلندیوں پر پہنچا دیا۔

آپ کی بیس سے زائد کتب شائع ہو چکی ہیں جن میں افسانوں کے مجموعے روشنی کے مینار، مروان، نغمے کا سفر، اور ناول ایوان غزل، بارش سنگ، جگنو اور ستارے، دور کی آوازیں وغیرہ معروف ہیں۔ آپ کے لکھے ایک افسانے ”نر سیہ کی باورچی“ کو 2009ء میں ”ویل ڈن ابا“ کے نام سے فلم کے قالب میں ڈھالا گیا ہے۔

شادی کے بعد آپ حیدرآباد دکن مقیم ہو گئیں۔ جہاں افسانہ نگاری کے ساتھ حقوق نسواں کی تنظیم ”اسمیتا“ کی چیئر پرسن بھی ہیں۔ جیلانی بانو نے اپنی کہانیوں میں معاشرے کے غریب اور پسے ہوئے طبقے کو موضوع بنایا ہے۔ ان کی ادبی کاوشوں پر انہیں کئی اعزازات سے نوازا جن میں ہندستان کا اعلیٰ اعزاز پدم شری اور ساہتیہ اکیڈمی کا ادبی ایوارڈ بھی شامل ہے۔

زندگی گزاری تھی۔ انہوں نے توجیے کو گریجویٹ بنا کر بی اپنی زندگی کا کارنامہ انجام دیا تھا۔ لیکن بہو بیہم بچوں کو کھیرے گلڑیوں کی طرح بڑھتے دیکھتیں تو انہیں نواسوں پوتوں کو پالنے کی فکر ہونے لگی۔ بہوؤں کو لڑتے دیکھنے اور دامادوں کے مزاج سہنے کے لیے ایک بڑے سے گھر کی ضرورت تھی۔ اس کی خاطر وہ میاں سے چھپا چھپا کر آنے پائیاں جوڑا کرتیں۔ چار لڑکوں کو ولایت بھیجنا اور تین پڑھے لکھے دامادوں کا مول کرنا کوئی ہنسی کھیل تو نہ تھا۔ اگر وہ

خوبصورت ہوں گے! باپ کی طرح سرخ و سفید رنگ۔ یہ بڑی بڑی آنکھیں۔ ان کا بس چلتا تو وہ درجنوں بچے پیدا کر دالتیں۔ مگر جانے کیا خرابی ہوئی کہ وہ ساتویں بچے کے بعد ہی ٹھپ ہو گئیں۔

دن رات مرغی کی طرح سب کو پونے تلے دبائے رکھتیں۔ ان بچوں کے لیے انہیں کتنے ہی ناممکن پہاڑ ڈھانا پڑے۔ سب سے پہلے تو انہیں ایک بڑا سا خوبصورت گھر بنانے کا چاؤ تھا۔ حامد صاحب کے باپ دادا نے تیرے میرے کمرائے کے گھروں میں





میاں کی تھوڑی سی کمائی پر قناعت کر کے بیٹھ رہتیں تو شاید ان کے میاں بھی اپنی شعر و شاعری میں غرق رہتے لیکن بیوی کے تقاضوں سے انہوں نے ترقی کی سیر چھوڑ دی تھی بلکہ پھلانگنا پڑی۔ وہ ذہنی کمشنر تک بن گئے۔ اس پر بھی بہو بیگم کا دم مڑی پر دم نکلتا تھا۔ وہ ایک بڑی سی کوٹھی بنانے کے ارمان لیے بیٹھی تھیں۔ ہائے ایسی کوٹھی تھی کو تو ال صاحب کی۔ چاروں لڑکوں کے علیحدہ علیحدہ حصے، بیٹوں دامادوں کے لیے علیحدہ کمرے، نواسوں پوتوں کے لیے بڑا سا باغ اور نوکروں کے لیے کوارٹرز۔

بڑا لڑکا راشد خوبصورت اور تیز مزاج تھا۔ بہو بیگم دل ہی دل میں سوچا کرتیں کہ یہ ضرور ولایت سے میم لائے گا۔ اسی لیے انہوں نے راشد والا حصہ بالکل انگریزی وضع کا بنوایا تھا۔ منجھلا ماجد ہر وقت ماں کے کولھے سے لگا رہتا تھا۔ ذرا دیر کے لیے وہ کہیں چلی جاتی تھیں تو رو رو کر جان ہلکان کر ڈالتا۔ اسی لیے انہوں نے ماجد کے بیوی بچوں کو بھی اپنے ساتھ رکھنے کا تہیہ کر لیا تھا۔ ماجد پڑھائی کا دیوانہ تھا۔ حامد صاحب کا خیال تھا کہ وہ پروفیسر بنے گا، جب ہی تو بہو بیگم نے اس کمرے میں بہت سی الماریاں اور ایک شیلف بنوائے تھے۔ البتہ واحد ہمیشہ کا روگی تھا۔ نہ پڑھنے لکھنے کا جوگی تھا نہ کھیلنے کودنے کا۔ سال کے بارہ مہینوں وہ کسی نہ کسی خوفناک بیماری میں مبتلا، پلنگ پر لیٹا کر رہتا تھا، بہو بیگم سوچتیں جانے کچھ پڑھے گا بھی یا نہیں۔ وہ خود بہتیری قابل تھیں۔ اسی لیے انہیں بچوں کو لٹ صاحب بنانے کا بڑا ارمان تھا۔

لیکن لڑکیوں کے اندیشے مارے ڈالتے تھے۔ شافعہ رافعہ تو خیر صورت کی ہی ایسی تھیں کہ باپ



ذہنی کمشنر نہ ہوتے تب بھی کوئی نہ کوئی راجے کا بیٹا اڑنے والے گھوڑے پر بیٹھ کر ان کے لیے آہی جاتا۔ مگر ہادیہ کمبخت تو صورت کی تھی نہ سیرت کی۔ دن بھر بہن بھائیوں سے لڑنا مرنے اور ان کے کھیل بگاڑنا اس کا کام تھا۔ بہو بیگم کانپ کانپ کر سوچتیں کہ جانے اس کو پرانے گھر میں چین بھی ملے گا یا انہی کے کولھے سے لگی بیٹھی رہے گی۔ ویسے ایک بات تو وہ سچے کیے بیٹھی تھیں کہ نہ تو کوئی لڑکا پردیس میں نوکری کرے، اور نہ کوئی لڑکی دور بیٹھی جائے گی۔

بچوں کی یہ پلٹن رفتہ رفتہ نہایت عقلمند سرکش ہونے لگی۔ شافعہ نے باپ کو بحث میں قائل کر کے میوزک اسکول میں داخلہ لے لیا۔ ہادیہ کو تصویریں بنانے کا شوق تھا اور وہ ان دیوانی سی صورت بنائے جانے کیا چڑیا کانٹے کاغذوں پر اتارا کرتی تھی۔ ماجد اور ساجد نے ابا کے لگوائے ہوئے آم اور امرود کے درخت کٹوا پھینکے اور باغ میں ننیں کالان بن گیا۔

حامد صاحب بہت براہم ہوئے۔ مگر بہو بیگم بیٹیوں کی اس خود سرقی پر دل ہی دل میں کھل اٹھیں ”اے کمرے دو۔ یہ سارا گھر باران ہی کے لیے تو ہے۔“ انہوں نے جیسے بیزار ہو کر پٹکھا اٹھا لیا تو حامد صاحب بیچارے بھی چپ ہو گئے۔ وہ شوہروں کی اس قوم سے تھے جو بڑھاپے میں بیوی کی بازگشت بن جاتے ہیں۔ خصوصاً بچوں کے معاملات سلجھانے میں انہیں اپنی نااہلی اور بیوی کی دانشمندی کا پکا یقین ہو جاتا ہے۔

پھر سدا کے روگی واحد کو جانے کون سی دوا اس آگئی کہ وہ بوتل کے جن کی طرح شائیں شائیں بڑھنے لگا اور ایک دن اس نے ضد شروع کی کہ وہ اسکول کی





کرکٹ ٹیم کے ساتھ دہلی جائے گا۔ بہو بیگم تو سنتے ہی حواس باختہ ہو گئیں۔ ”اے ہے ولی کوئی یہاں ہے۔ اللہ میاں کے پچھواڑے۔“ حامد صاحب بھی بچکچائے۔ مگر سوچا کہ ابھی سے اتنا گھبرائے تو بھیج چکے انہیں یورپ۔ واحد کا گھر سے پاؤں باہر نکالنا تھا کہ سب ہی کے پر لگ گئے۔ آج کوئی کشمیر جا رہا ہے تو کل مدراس۔ شافعہ کو بھی کیرل جانا پڑا۔ بہو بیگم کے دل کو جیسے پتکھے لگ گئے۔ پہلی بار واحد گھر سے باہر گیا تو انہوں نے دو دن تک کھانا نہ کھایا۔ دن رات روتی رہیں۔ مصلے بچھا کر یوں بیٹھ گئیں جیسے واحد دشمنوں کے نرغے میں گھرا ہو۔ آٹھ دن کے بعد وہ گھر آیا تو اماں کی حالت دیکھ کر اس نے خود توبہ کی کہ اب کبھی کہیں نہیں جائے گا۔ لیکن جب راشد ڈاکٹر بن گیا تو اس کے یورپ جانے کا دن آ پہنچا۔ ایک نہ دو اکٹھے تین برس۔ بہو بیگم کب تک راتوں کو جاگتیں، پھر چہ اور بھی تو ضدی کام چور شیطان تھے جو انہیں ایک منٹ کا چین نہ لینے دیتے تھے۔

جوان بچوں کی ماں بھی کتنی احمق اور صبر والی ہوتی ہے۔ بچوں میں جوں توں عقل آتی گئی۔ وہ ثابت کرتے گئے کہ ان کی ماں کا ہر کام حماقت کا ہوا ہے۔ خصوصاً لڑکیوں کو تو ماں کی ہر بات مضحکہ خیز لگتی تھی۔ وہ لڑکیوں کی پسند کا پیرا پہننے لگیں۔ ان کی پسند کا گھر میں کھانا پکتا۔ لیکن جس دن ماجد نے ابا کو زیادہ حصہ لینے پر ٹوکا تو بہو بیگم کے دل میں چاندنی سی دمک اٹھی۔ اب تو ان کے بچے اتنے سیانے ہو گئے ہیں کہ ماں باپ کو عقل دیں۔

بہو بیگم کی کائنات گھر کے اندر تھی۔ لیکن دنیا کی لمبائی چوڑائی کا اندازہ انہیں اس دن ہوا جب شافعہ کو

ان کے دیور اپنے بیٹے کے لیے پاکستان لے گئے۔ وہ تو کالے کوسوں اپنی بیٹی کو کبھی نہ بیاہتیں مگر آسمانی نکاح کو ون روک سکتا ہے! شافعہ چلی گئی تو بہو بیگم نے رورو کر عینک لگالی۔ ان کے بال اچانک سفید ہونے لگے۔ توبہ کی۔ اب دوسری لڑکیوں کو غیر محلے میں بھی نہ دیں گی۔ شافعہ نے پہلے تو رورو کر ہر روز اماں کو ایک خط لکھا، لیکن پہلا بچہ ہوا تو وہ اماں کو اطلاع دینا ہی بھول گئی۔ دو برس تک راشد کو بھی اماں کے پکائے ہوئے سالن اور ابا کی صورت بہت یاد آئی اور پھر ایک دن بہت ادا اس ہو کر اس نے وہیں گھر بسا لیا۔

اس خبر نے بہو بیگم کے دل پر پتھر دے مارا۔ اور حامد صاحب کا بلڈ پریشر گرنے لگا۔ بچپن میں انہوں نے جانے کئی بار راشد کے گلابی گال چوم کر اعلان کیا تھا کہ میرا چاند تو ولایت کی میم لائے گا مگر جب وہ دن آیا تو بہو بیگم کو دل کا دورہ پڑ گیا۔ اپنے ہاتھوں سے راشد کے سر سہرا باندھنے اور اس کی سرال والوں سے جہیز پر لڑنے کا انہیں کتنا ارمان تھا!

بڑے کی دیکھا دیکھی چھوٹے بھائیوں کے لیے بھی کہیں نہ کہیں جانا ضروری ہو گیا۔ مگر ہادیہ کو انہوں نے سچ مچ پڑوس میں دیا۔ لڑکا بچپن سے دیکھا بھلا۔ پھر اتنا قابل۔ لیکن وراثی کے وقت بہو بیگم یوں کلیجہ پھاڑ کے روئیں جیسے بیٹی سات سمندر پار جا رہی ہو۔ وہ جو کہتے ہیں کہ بری بات منہ سے نکالو تو ہو کر رہتی ہے۔ سو وہی ہوا۔ ہادیہ کے دوہا کو بیٹھے بٹھائے جانے کیا حفظان اٹھا کہ امریکہ چلا گیا۔

وہ انہیں سمجھاتے کہ لڑکیاں شوہروں کے سر میں اچھی لگتی ہیں اور بھئی ترے کھانے



کمانے باہر نہ جائیں تو کیا نکھٹو بنے ماں باپ کے ٹکڑوں پر پڑے رہیں۔ ان باتوں کو دس برس بیت چکے تھے۔ بہو بیگم نے چڑیاں پالی تھیں کہ موقع ملے ہی سب اڑ گئیں۔

وہ سب کبھی کبھار مہمانوں کی طرح دو چار دن کے لیے آنکلتے تھے۔ ورنہ زندگی کی تیز رفتاری میں انہیں مہلت نہ ملتی تھی کہ اپنے وطن جا کر بوڑھے ماں باپ کا دل بہلائیں۔

سب اپنی روزی کمانے اپنے اپنے مسائل میں الجھے ہوئے تھے۔

بڑے بڑے عہدوں پر کام کر رہے تھے اس لیے ان کی ذمہ داریاں بھی بڑھی ہوئی تھیں۔ کسی بہو کو تعلیم یافتہ ہو کر جاہل اور جھگڑاؤ ساس کے پاس آنا اچھا نہ لگتا تھا، کسی بیٹے کو یہ پرانی وضع کا گھر پسند نہ تھا پھر ابا کے حقے کی بدبو اور کھانسی بلغم کی سزاں اور اماں کی تیز مزاجی سے دور بھاگتے تھے۔

اب اس بھانئیں بھانئیں کرتے گھر میں وہ اکیلی رہ گئیں۔ ان کا دل تو صرف اپنے میاں کی تنہائی پر کڑھتا تھا جو تنہائی سے گھبرا کے بچھے جا رہے تھے۔ کوئی اتنا بھی تو نہ تھا کہ تھرمانیٹر دیکھ کر ان کا نمپر پچر لے سکے۔ آئے گئے کی خوشامد کرنا پڑتی۔ کبھی کبھار کوئی بہو کسی بچے کی سالگرہ کا فونو بھیج دیتی کہ داد ادا دی تحفہ بھیجیں گے۔ بس پھر دونوں بڑھیا بڑھوں کو ہفتوں کا شغل مل جاتا۔ ہر آنے والے کو وہ فونو دکھاتے۔ پیار کرتے کرتے بہو بیگم تصویر کو پیک سے رنگ ڈالتی تھیں۔

”راشد کتنا شیر تھا۔ ایک بار یہی ضد تھی کہ میں ہر وقت کھڑی رہوں۔ جہاں میں بیٹھی اور وہ رویا

سارا دن کھڑی رہی تھی۔“ بہو بیگم پاندان کھول کر بیٹھتیں کہ پرانے دن سامنے بکھر جاتے۔

”اور ماجد، کیسا نڈر دیوار پر سے صحن میں کود جاتا تھا۔“ حامد صاحب بھی آنکھیں چندھیا کر ماجد کا بچپن دیکھنے لگے۔

”ماجد کی ساس کہہ رہی تھیں کی ماجد کا تیسرا لڑکا بالکل اسی کی صورت ہے۔“ بہو بیگم نے چھالیہ کاٹے میں بڑے فخر سے کہا۔

”لیکن تصویر میں دیکھو اس کی ناک بالکل ماجد کی سی نہیں ہے۔“ حامد صاحب کو فونو پرانی تصویریں ڈھونڈ کر دیکھنے کا چانس مل گیا۔

”مجھے تو راشد کا فرمان شہزادہ لگے ہے۔ کیسی پیاری صورت ہے۔“ بہو بیگم بے ساختہ مسکرائے لگیں۔

”لیکن کہیں اس کا رنگ اپنی ماں کا سا نہ ہو۔“ حامد صاحب نے اندیشہ ظاہر کیا۔

”اے واہ، وہ کیوں ہونے لگا کالا...؟ میرے بچے کالے ہو ہی نہیں سکتے۔“

”میرے بچے۔“ حامد صاحب نے ترس کھانے والے انداز میں بیوی کی طرف دیکھا۔ ”جب ہمارے بچے ہی ہمارے نہ ہونے تو ان بچوں سے کیا ناسا...؟“

اس حقیقت کو جاننے کے باوجود وہ خود بھی یہی حماقت کرتے تھے۔ ان بچوں کی یادوں اور باتوں کے سوا ان کے پاس اور کچھ نہ رہا تھا۔ کبھی کبھار جب کسی بہو کے طعنوں کے زخم سوکھ جاتے تو ان کے پیروں میں پھر چل اٹھتی جانے کی۔ ان کا جی چاہتا اپنے پوتوں سے جا کر کھیلیں۔ انہیں شرارتیں اور گالیاں سکھائیں۔ پھر وہ کسی سے ادھار قرض کر کے چل



صرف اولاد ہی کا سہارا ہوتا ہے۔“

بانجھ....! بہو بیگم کے سینے پر لفظ موسل بن کر گرا اور رگ رگ کو کچل گیا۔ انہوں نے اپنے بھائیں بھائیں کرتے خالی گھر کو دیکھا اور پھر حامد صاحب کو، جو کھانتے کھانتے ڈمگاتے قدموں سے اٹھ کر پانی پی رہے تھے۔

اچانک بہو بیگم کو ایسا لگا کہ وہ خود بھی بانجھ ہیں۔ ان کی کوکھ سے آج تک کوئی کوئیل نہیں پھوٹی۔ انہوں نے اس اندھیرے گھر میں روشنی کرنے والا کوئی بچہ پیدا نہیں کیا۔ پھر اپنی بد نصیبی پر وہ رضیہ سے لپٹ کر یوں روئیں جیسے ان آنسوؤں میں ڈوب مریں گی۔

”رضیہ بیٹی۔ میری گڑیا۔ صبر کر۔“ پر دل ہی دل میں بولیں

”ماں کو دیکھ وہ تو بانجھ سے بھی بدتر ہے۔ دیکھ، دیکھ....“



**درخت لگائیے**  
**صحت منائیے**  
**سکون پائیے**

رسول اللہ ﷺ نے فرمایا:  
”کوئی بھی مسلمان جو ایک درخت کا پودا لگائے  
یا کھیت میں بیج بوائے، پھر اس میں سے پرند یا  
انسان یا جانور جو بھی کھاتے ہیں وہ اس کی  
طرف سے صدقہ ہے۔“ (بخاری؛ مسلم)

کھڑے ہوتے۔ لیکن وہاں ان کے ناک تھوک اور پرہیزی غذاؤں سے عاجز آکر بہو انہیں دوسرے تیسرے دن ٹرین میں سوار کروادیتی تھی۔

وہ دونوں اپنے اپنے پٹنگ پر لیٹے اونگھ رہے تھے۔ اندھیرا بڑھتا جا رہا تھا۔ مگر کون اٹھ کر روشنی کرتا۔ باہر سڑک پر شام کا سلگتا منہ چڑھ رہا تھا اور اما سن نے ہنڈیا جلا ڈالی تھی۔ گو بھی جلنے کی تیز بو پھیلی ہوئی تھی۔

اتنے میں اذان کی آواز آئی اور وہ دونوں کلمہ پڑھتے ہوئے اٹھ بیٹھے۔

بہو بیگم نماز کی چوکی پر بیٹھی وضو کر رہی تھیں کہ ان کی بھتیجی رضیہ آگئی۔ اب ان کا زیادہ وقت ان بھانجیوں بھتیجیوں کے مسائل سلجھانے میں گزرتا تھا۔ مگر آج رضیہ آئی تو ہمیشہ کی طرح قہقہے لگانے کے بجائے آنسوؤں میں ڈوبی ہوئی تھی آتے ہی ان سے لپٹ کر رونا شروع کر دیا۔ معلوم ہوا کہ رضیہ کے میاں نے دوسرا نکاح کر لیا ہے کیونکہ رضیہ کے بچے نہیں تھے۔

یہ خبر سن کر بہو بیگم نے خود بخود اطمینان کی ایک طویل سانس لی۔ جیسے ساتوں بچے بیک وقت ان کے پیٹ میں چیاؤں چیاؤں کر رہے ہوں پھر انہوں نے اپنے آنسو پونچھ کر رضیہ کو تسلی دی۔ ”اے بے نگوڑے مارے کی نیت کو کیا ہو گیا۔ بھلا تم سے زیادہ خوبصورت اور محبت کرنے والی کہاں ملے گی۔“

”مگر پھوپو ان کا بھی کیا قصور ہے!“ رضیہ نے سسکیاں روک کر کہا۔

”میں بانجھ ہوں۔ اللہ نے میرے نصیب ہی کھوٹے کر دیے ہیں تو وہ کیوں اولاد کے لیے ترسیں۔ گھر کو آباد کرنے والا کوئی تو ہو۔ بڑھاپے میں تو انسان کو



# امریکن مارکیٹ میں

## اپنے کاروبار کے فروغ کیلئے

### ایک بہترین ذریعہ

ہفت روزہ

# نیوز پاکستان

امریکہ کا سب سے زیادہ پڑھا جانے والا اردو اخبار

Weekly

## NEWS PAKISTAN

Contact:

**Ph:** 718-558-6080 **Fax:** 718-558-6079

**Email:** newspakistan@aol.com

248-04 Hookcreek Blvd, Rosedale, New York-11422 USA

روزنامہ نیوز پاکستان

82



# ٹیکسی ڈرائیور



## پنجابی (گور مکھی) ادب سے انتخاب

بھی ملے ٹیکسی لے آ....“ کمل نے کہا، اور پھر پیچھے سے آواز لگائی۔ لیکن دیکھنا کسی سردار کی ٹیکسی نہ لانا، سردار بڑے ریش ہوتے ہیں۔“

یشونت نے سوٹ کیس میں دونوں کا ایک ایک سوٹ ڈال لیا۔ ”کیا پتہ ایک دن وہاں رکنا ہی پڑے۔“ ٹیکسی کا ہارن بجا۔ ڈرائیور باہر نکل کر تل میں سے پانی کی بالٹی بھر کر ریڈی ایٹر میں ڈال رہا تھا۔ یشونت نے کھڑکی میں سے دیکھا۔

”اوہ پاگل راما، کسی سردار کو ہی

لے آیا ہے۔“

راما سوٹ کیس اٹھانے کے لیے اندر آیا۔

”تجھ سے تو کہا تھا کہ سردار کی ٹیکسی نہ لانا۔“

”صاحب! میں نے بڑی کوشش کی۔ دو اڈوں پر گیا۔ ہندو ٹیکسی ڈرائیور کئی تھے، لیکن کوئی جانے کے لیے تیار نہ ہوا۔ ایک دو سرداروں سے بھی پوچھا۔ سب نے کورا جواب دیا۔ میں نے ستر روپے بھی دینے کے لیے کہا۔ اتنے میں یہ سردار آگیا، اور وہ

”صاحب.... صاحب.... صاحب جی!“

رات کے بارہ بجے تھے۔ کمل اسکوٹر کے ساتھ ایکسیڈنٹ ہو جانے کی وجہ سے ایک ہفتہ ہسپتال میں رہی تھی اور آج ہی آئی تھی اور اسے گرم پانی کی بوتل سینکتے سینکتے یشونت کی آنکھ لگ گئی تھی، وہ ہڑبڑا کر اٹھا۔

”کیا ہے راسے....؟“

”صاحب۔ ٹرنک کال۔ لدھیانہ سے۔“

”ہیلو.... ہیلو.... کون سنی....؟“

ایکسیڈنٹ کہاں ہو گیا سیریس تو نہیں....؟ اومائی گاؤ.... کیا کمل بھی آئے....؟ وہ آج ہی ہسپتال سے واپس آئی ہے.... ایسا کو ہوش تو ہے.... اومائی گاؤ!.... ہماری موٹر بھی ورکشاپ میں ہے.... ٹیکسی منگواتا ہوں۔“

”کیوں یش جی.... ایکسیڈنٹ.... ایسا کو میں بھیج نہیں رہی تھی.... جاراسے.... فوراً جا.... جیسے



اپنی گاڑی اڈے کے میجر کو دے ہی رہا تھا کہ میں نے اس سے منت سماجت کی اور ساری بات بتائی کہ ہماری اکلوتی ایتا کا خطرناک ایکسیڈنٹ ہو گیا ہے۔ بروقت وہاں پہنچنے سے شاید وہ بچ جائے۔ سردار سوچ میں پڑ گیا میں نے ستر روپے بتائے مگر اس نے کوئی توجہ نہ دی۔ البتہ چابی میجر سے مانگ لی اور مجھے ٹیکسی میں بیٹھنے کے لیے اشارہ کیا۔ میں نے کہا۔ صاحب بہت اچھے ہیں۔ ستر سے بھی زیادہ دے دیں گے۔ اس نے پھر کوئی توجہ نہ دی اور کوٹھی کا نمبر پوچھ کر چل دیا۔

”اچھا! ہماری قسمت میں چکر پڑ گیا ہے۔ لیکن رامے تو ہوشیار رہنا۔ اس کے ساتھ ہی بیٹھنا، سونا بالکل نہیں۔ اس کی ہر حرکت پر نظر رکھنا۔ ان ٹیکسی ڈرائیوروں کی کہانیاں تو سننا ہی ہے۔ کمل! چابی دینا۔ اپنا ریوالور بھی ساتھ لے لوں۔ کل ہی پڑھا تھا کہ راستہ میں ٹیکسی ڈرائیور نے سامان سنبھال کے سواریوں کو ٹیکسی سے نیچے اتار دیا اور چلتا بنا۔“

یشونت اور کمل ٹیکسی میں پچھلی سیٹ پر بیٹھ گئے۔ رامہ ڈرائیور کے برابر میں بیٹھا۔ ڈرائیور کچھ ضرورت سے زیادہ ہی خاموش تھا۔ کسی طرح کی بات چیت میں حصہ نہیں لے رہا تھا۔ گاڑی چل دی۔

یشونت اور کمل ایک دوسرے کو جاگتا رکھنے کے لیے آہستہ آہستہ گفتگو کر رہے تھے۔ ”ایتا خود بھی جانا نہیں چاہتی تھی۔ قسمت اسے گھیر کے لے گئی۔ مامی زور دے رہی تھی۔ انہوں نے ماس سے فیصلہ کیا۔ ماس مامی کے حق میں ہوا۔ ایتا مجھے پیار کر کے چلی گئی۔ میری خوش مزاج ایتا!“

”اتنا ظلم ہمارے ساتھ نہیں ہو سکتا۔ ہماری اکلوتی ایتا ہمارے لیے اس دنیا میں سب کچھ ہے۔“

چوٹ ووٹ کی کوئی بات نہیں۔ بڑی سے بڑی چوٹ بھی ڈاکٹر ٹھیک کر لیتے ہیں۔“

ان کے خوف کے برعکس، سردار ٹیکسی ڈرائیور گاڑی بڑی احتیاط کے ساتھ چلا رہا تھا۔ لیکن کوئی پچیس میل طے کرنے کے بعد اس نے ٹیکسی روک لی۔

”رامے! تو جاگ رہا ہے نا...؟“ یشونت نے ایک دم محتاط ہو کر کہا۔ اور اپنا پستول ہاتھ میں لے لیا۔

”کیوں سردار جی۔ رک کیوں گئے ہو...؟“

گاڑی تو ٹھیک ہے نا...؟ میرے ہاتھ کانپ رہے ہیں۔ میں آپ کے لیے کوئی خطرہ مول لینا نہیں چاہتا۔ اس لیے ڈرا کر گیا تھا اب ٹھیک ہوں۔“

ڈرائیور نے کچھ دیر رک کے پھر ٹیکسی چلا دی۔ گاڑی چلتی رہی۔ لیکن تیس میل اور چل کے پھر رک گئی۔ اس مرتبہ ارد گرد کوئی آبادی نہیں تھی اور اندھیرا بھی گہرا ہو گیا۔ یشونت نے پستول ہاتھ سے الگ نہیں بنایا تھا۔ اس نے رامے کا کندھا تھپک کے اسے ہوشیار کر دیا۔

”آپ فکر نہ کیجیے۔“ ڈرائیور نے کہا۔ ”میری حالت کچھ ٹھیک ہو جائے تو چلتا ہوں۔ جتنی دیر ٹیکسی روک کر وقت کھویا ہے۔ اس کی تلافی کروں گا۔ لیکن آپ کی حفاظت کی مجھے بے حد فکر ہے۔ رات اندھیری اور سڑک سناں ہے۔“

ڈرائیور کے الفاظ بڑے تسلی بھرے تھے، لیکن یشونت کو پوری طرح اطمینان نہیں ہو رہا تھا اس نے پستول کو مضبوطی سے تھامے رکھا۔

انہوں نے ٹیلی فون پر معلوم کر لیا تھا کہ ایکسیڈنٹ چند ہی گڑھ کے قریب ہی ہوا تھا۔ ایتا کی





## گور بخش سنگھ پریت لڑی 1895ء-1977ء

پنجابی زبان کے ترقی پسند ادیب، کہانی نویس، ناول نگار، ڈرامہ نگار، مصنف اور ایڈیٹر سردار گور بخش سنگھ 26 اپریل 1895ء کو پاکستان کے شہر سیالکوٹ میں پیدا ہوئے، ان کی عمر سات برس تھی کہ ان کے والد کا انتقال ہو گیا، سیالکوٹ سے میٹرک کے بعد ایف سی کالج، لاہور میں داخلہ لیا، معاشی مشکلات کی وجہ سے کالج کے ساتھ ساتھ 15 روپے ماہوار میں ایک مختصر وقت کے لیے کلرک کی نوکری شروع کر دی، بعد میں 1913ء میں

تھامسن سول انجینئرنگ کالج، روڑکی سے ڈپلوما حاصل کیا۔ فوج میں بھرتی ہو کر عراق اور ایران گئے، 1922ء امریکہ میں مشی گن یونیورسٹی میں انجینئرنگ کے ڈگری لے کر واپس آئے اور ایک ریلوے انجینئر کے طور پر ملازم ہوئے۔ پیشے کے اعتبار سے ایک کامیاب انجینئر ہونے کے ساتھ ساتھ انہوں نے پنجابی ادب میں بھی طبع آزمائی کی اور اپنی الگ شناخت بنائی۔ 1933ء میں ماڈل ٹاؤن، لاہور سے پنجابی اور اردو زبان میں ایک ماہانہ میگزین ”پریت لڑی“ کی اشاعت شروع کی، جو لوگوں میں اتنا مقبول ہوا کہ آپ کا نام ہی ”گور بخش سنگھ پریت لڑی“ پڑ گیا۔

1936ء میں انہوں نے لاہور اور امرتسر کے درمیان ”پریت نگر“ یعنی محبت کرنے والوں کا شہر کے نام سے ایک شہر آباد کیا جو صرف ترقی پسند شاعروں، ادیبوں اور انسان دوست دانشوروں اور فن و ثقافت سے تعلق رکھنے والے افراد کے لیے ہی مختص تھا۔ برطانوی دور میں ”پریت نگر“ کو ترقی پسند ادیبوں اور سماجی انقلاب کے لیے جدوجہد کرنے والے کارکنوں کے مرکز کی حیثیت حاصل تھی۔ فیض احمد فیض، ساحر لدھیانوی، امرتا پریتم، نور جہاں (گلوکارہ)، بلراج ساہنی (اداکار)، شوبھا سنگھ (پیئر)، اپنیدرنا تھاشک، ہونت کاری، کرتار سنگھ ڈگل اور حمید اختر جیسے ادیب اس شہر کے باسی تھے۔ گور بخش سنگھ ہر سال یہاں ادبی اجتماع منعقد کرتے جس میں برصغیر کے کونے کونے سے ادیب، شاعر اور دانشور شریک ہوتے۔ تقسیم ہند کے وقت جب یہ شہر بھی فسادات سے محفوظ نہ رہا تو گور بخش سنگھ دلبرداشتہ ہو کر دہلی چلے گئے۔ 1950ء کی دہائی میں واپس آئے اور ”پریت لڑی“ کو دوبارہ شروع کیا۔ کہانی، ناول، ڈرامے، مضامین اور بچوں کے ادب پر آپ کی پچاس کے زائد کتب شائع ہوئیں۔ میکسم گورکی کے ناول ”ماں“ کے پنجابی ترجمہ پر آپ کو سوویت نبرڈ ایوارڈ سے نوازا گیا۔

پنجابی ادب کا یہ معروف نام 20 اگست 1978ء کو اس دنیا سے رخصت ہو گیا۔ لیکن پریت لڑی اور پریت نگر ابھی تک پرانی روایات کے امین کے طور پر قائم و دائم ہے

ہسپتال پہنچ کر معلوم ہوا کہ ایتا کی موت موقع واردات پر ہی ہو گئی تھی۔ اٹھارہ برس کی خوبصورت لڑکی کی لاش پر چادر پھیلی ہوئی تھی کمل اس سے لپٹ گئی۔ یشونت اس کی طرف دیکھ نہیں رہا تھا۔ اس نے

کھلی جیب کے ساتھ کوئی بس ٹکرا گئی تھی۔ ایتا جیب سے باہر گر پڑی اور بس کا کوئی سخت حصہ اس کا ماتھا پھوڑ کے آگے بڑھ گیا تھا اور اسے ہسپتال پہنچا دیا گیا تھا۔



مونہہ دوسری جانب کر کے رومال آنکھوں کے سامنے رکھ دیا۔

”اپنی امیتا دیوی کے آخری ورشن کر لیجیے۔“  
کمل نے یثونت سے کہا۔ ”نہیں.... میں امیتا کا خوبصورت اور ہنس مکھ چہرہ ہی اپنی آنکھوں میں رکھنا چاہتا ہوں۔ یہ چہرہ میرے لیے نہیں۔ اس ظالم بس ڈرائیور کے لیے ہے، جس نے ہماری امیتا کو ختم کر کے پیچھے گھوم کے اس کی طرف دیکھا تک نہیں۔ یہ چہرہ میری امیتا کا نہیں۔ ہاتھ اسی کے ہیں۔ میں ان خوبصورت ہاتھوں کو چوم لیتا ہوں۔“

سردار ڈرائیور کے رونے کی آواز تو نہیں آرہی تھی۔ لیکن رومال سے اس کا جلدی جلدی آنکھیں پونچھنا بتا رہا تھا کہ اس سے اپنے آنسو روکے نہیں جا رہے تھے۔

امیتا کو اسٹریچر پر ڈال دیا گیا۔ قریب ہی دو نرسیں بھی تھیں۔ اسٹریچر کو ایک طرف سے امیتا کے مامانے تھاما اور دوسری جانب سے سردار ڈرائیور نے مردہ امیتا کو ٹیکسی کی پچھلی سیٹ پر احترام کے ساتھ لٹا دیا اگلی سیٹ پر یثونت اور کمل ڈرائیور کے ساتھ بیٹھ گئے۔ ڈرائیور کے ہاتھ کئی مرتبہ کانپے، مگر وہ رکا نہیں، ہاتھوں پر قابو پا کر وہ گاڑی چلاتا رہا۔



لدھیانہ میں امیتا کی نہیال میں صبح کو وہ امیتا کے واہ سنسکار کی تیاری ہو رہی تھی۔ سب رشتہ دار ہنس مکھ امیتا کی باتیں یاد کر کے سک رہے تھے۔ ایک طرف کھڑے ہوئے سردار ڈرائیور کے آنسو دوسروں کی طرح چھم چھم تو نہیں بہہ رہے تھے، مگر ایک ایک کر کے ٹپک ضرور رہے تھے اور وہ بار بار

رومال سے انہیں پونچھ لیتا تھا۔

سب نے اس سے کچھ کھانے کے لیے اصرار کیا۔ اس کے سامنے کھانا لا کر بھی رکھا گیا۔ اس نے کوئی چیز منہ میں نہیں ڈالی۔  
چتا پر امیتا کو الٹا لٹا دیا گیا۔ رشتہ دار چتا پر لکڑیاں چن رہے تھے۔

بھاری لکڑیاں سردار ڈرائیور نے چتا پر رکھیں، اور جب آخری بار چہرہ دیکھا جا رہا تھا تو سردار ڈرائیور بھی آگے بڑھا اور ہاتھ جوڑ کے سر جھکا کر لوٹ آیا۔

امیتا کا واہ سنسکار ہو گیا۔ یثونت اور کمل جس طرح گئے تھے۔ اسی طرح ٹیکسی میں واپس لوٹ آئے۔ لیکن اس بار یثونت نے پستول پر ہاتھ نہیں رکھا تھا، اسے سوٹ کیس میں بند کر دیا تھا اور نہ اس نے ڈرائیور کی ہر حرکت پر نظر رکھی، بلکہ وہ اور کمل ڈرائیور کی احتیاط باکمال ڈرائیونگ اس کے خاموش نازک دل کی جی ہی جی میں تعریف کر رہے تھے۔

ڈرائیور راستے میں کہیں رکا نہیں۔ کمل سارے راستہ اس کی چوڑی پشت کی جانب تکتی رہی۔ سوچتی رہی کہ اس سردار کی ہر ادا باقی ٹیکسی ڈرائیوروں سے کیسی مختلف اور انوکھی اور خاص طور سے سردار ڈرائیوروں کے مقابلے میں۔

کوٹھی پہنچ کر ڈرائیور نے کمل کی طرف کا دروازہ خود کھولا۔ کمل کی آنکھیں نم تھیں۔ شاید اس خیال سے کہ اب کبھی امیتا کی ہنسی کی رو کی پہلی جھنکار اس بد قسمت کوٹھی میں سنائی نہیں دے گی۔

یثونت نے اپنے بٹوے میں اسی روپے کے نوٹ نکال کر ڈرائیور کے ہاتھ میں تھما دیے۔ ڈرائیور نے دس دس کے پانچ نوٹ جیب میں ڈال کر باقی تین

رومائی ڈائجسٹ



یشونت کو واپس کر دیے۔

”نہیں سردار جی۔ یہ میں نے آپ کو انعام کے طور پر نہیں دیے یہ آپ کا حق بنتا ہے۔“

”میرا حق آپ پر بالکل نہیں بنتا۔“ ڈرائیور نے مستحکم سی آواز میں کہا ”آپ کے لیے جانے سے پہلے میں نے ایک دم انکار کر دیا تھا۔ صرف جب آپ کے نوکر نے بتایا کہ بروقت پہنچنے پر شاید کسی کی جان بچ جائے تو میں تیار ہو گیا۔“

”آپ اسی کی طرف سے لے لیجیے۔“ یشونت نے نوٹ ڈرائیور کی جیب میں ڈال دیے، لیکن اس نے جلدی سے نکال کر واپس کر دیے۔

”وہ اگر بچ جاتی تو میں اس سے لے لیتا۔۔۔ آپ سے میں نہیں لوں گا، کیونکہ آپ کے لیے میں نے بڑا خشک انکار کر دیا تھا۔“

یشونت ایک کوشش اور کرنے والا ہی تھا کہ مکمل نے روک دیا۔ ”یش جی! انہیں مجبور نہ کیجیے۔ ان کا احسان ہم دونوں سے ادا نہیں کر سکتے۔ ان کا یہ احسان، میں ان کو یقین دلاتی ہوں۔ ساری عمر ایتا کی ناقابل فراموش یاد کی طرح سنبھال کر رکھوں گی۔“ اور مکمل کا گلا بھر آیا۔

ڈرائیور مکمل کے چہرے کی طرف دیکھنے لگا۔ یشونت کے ساتھ اس نے باتیں کی تھیں۔ لیکن اس کے چہرے کی طرف ایک بار بھی نہیں دیکھا تھا۔ مکمل کی طرف دیکھ کر اس نے ایک کاغذ اپنی جیب سے نکال کر اس کی طرف بڑھا دیا۔ ”میں نے اپنے دل میں فیصلہ کیا تھا کہ یہ کاغذ میں آپ میں سے کسی کو نہیں دکھاؤں گا۔ لیکن بی بی جی کے لفظوں میں ایسا کچھ ہے کہ میں اپنے فیصلے پر قائم نہیں رہ سکا۔“

مکمل نے وہ کاغذ کھول کر پڑھا۔ وہ ایک تار تھا۔ پڑھتے ہی مکمل کی آنکھیں یوں بہہ نکلیں جیسے آسمان سے کوئی بادل یکایک ٹوٹ پڑتا ہے۔ تار فارم بھیگ گیا۔ یشونت نے مکمل کے ہاتھ سے تار لے کر پڑھا ”پتا اچانک چل بسے۔ فوراً پہنچو۔“

”یہ تار ایک گھنٹہ پہلے۔ مجھے ملا اور میں گاڑی اڑے پر دے کر بارہ بجے کی ریل سے گاؤں جانا چاہتا تھا۔ مگر جب آپ کے نوکر نے بتایا کہ موقع واردات پر فوراً پہنچنے سے آپ کی بیٹی کی جان بچ سکتی ہے تو میں نے سوچا کہ پتا جی کو تو واپس نہیں لاسکتا۔ دو بھائی گھر پر ہیں ہی، اگر اس بی بی کی جان بچ جائے مگر راستے میں پتا کی یاد گاڑی کے وہیل پر میرے ہاتھ محفوظ نہیں رہنے دیتی تھی۔“

مکمل اور سسک پڑی۔ ساڑی کے کونے سے آنکھیں اور منہ پونچھ کر اس نے ہاتھ جوڑ لیے اور کہا۔ ”اچھے سردار جی۔۔۔! کیا مجھے اپنے چرنوں کو چھو لینے دیں گے۔۔۔؟“

ڈرائیور نے مکمل کے جڑے ہوئے ہاتھوں کو پکڑ کے اپنے ہاتھ پر لگالیا اور اپنی آنکھیں پونچھتا ہوا وہ نیکی میں بیٹھ گیا۔

سڑک کی بجری پر پیہوں نے کرج کرج کی۔ مکمل ٹکلی لگائے نیکی کو دیکھتی رہی۔ نیکی پھانک سے گزری۔ مکمل کے پاؤں لڑکھڑائے۔ یشونت نے اسے سہارا دینے کے لیے بازوؤں میں لے لیا۔ ”اندر چلو مکمل، گر پڑو گی۔“

لیکن مکمل اتنی دیر تک وہیں کھڑی دیکھتی رہی جب تک نیکی اسے نظر آتی رہی۔







کچھ نہیں بلکہ بہت سارے لوگ یہ سوچ رکھتے ہیں کہ مرد ہونا طاقت اور اکرام کا سبب ہے۔ عورت کا وجود کمزوری اور شرمندگی کی علامت ہے۔

ایسا سوچنے والے صرف مرد ہی نہیں ہیں کئی عورتیں بھی اس بات پر یقین رکھتی ہیں۔ بیٹے کی ماں بن کر بعض عورتیں خود کو محفوظ اور معزز خیال کرتی ہیں، بیٹی کی ماں بن کر خود کو کمزور محسوس کرتی ہیں۔

مردانہ تسلط والے معاشرے میں کئی مصیبتوں، دکھوں اور ظلمتوں کے درمیان ابھرنے والی ایک کہانی... مرد کی انا اور عورت کی محرومیاں اور دکھ، پست سوچ کی وجہ سے پھیلنے والے اندھیرے، کمزوروں کا عزم، علم کی روشنی، روحانیت کی کرنیں، معرفت کے اجالے، اس کہانی کے چند اجزائے ترکیبی ہیں۔

نئی قلم کار آفرین ارجمند نے اپنے معاشرے کا مشاہدہ کرتے ہوئے کئی اہم نکات کو نوٹ کیا ہے۔ آفرین ارجمند کے قلم سے ان کے مشاہدات کس انداز سے بیان ہوئے ہیں اس کا فیصلہ قارئین خود کریں گے۔

”یا اللہ!“... رات کے پہر پارس گھبرا کر اٹھ بیٹھی۔ رات کا ابھی پہلا پہر ہی گزرا تھا۔ وہ بھی ابھی عشاء کی نماز پڑھ کر لیٹی تھی کہ اس خواب کی وہشت

**تیرہویں قسط:**

”نہیں... ان... نہیں... باجی“  
”میری بات سنو باجی...“



سے اس کی آنکھ کھل گئی۔

کمرے میں گہری خاموشی تھی۔ وہ پسینے سے بھیگی اپنی حواس بحال کرنے لگی۔

اف یہ کیا ہونے والا ہے....؟ اس کے ذہن میں ایک فلم سی چلنے لگی۔ اس نے سر پکڑ لیا۔

کیا کروں....؟ ابھی اماں کو اٹھاؤں....؟ اس نے پاس لیٹی سکینہ کو دیکھا جو گہری نیند میں تھی۔ پارس کی بڑبڑاہٹ پر بھی اس کی آنکھ نہ کھلی تھی۔

نہیں صبح تک کا انتظار مجھ سے نہ ہو گا.... وہ بے چہین ہونے لگی۔

مجھے ابھی اماں کو بتانا ہے۔ یہ خواب اچھا نہیں۔ یا اللہ خیر رکھنا۔ وہ خود سے بولی اور پھر اس نے سکینہ کو ہلا کر جگانا شروع کر دیا

”اماں اٹھیں، اماں....“

”ہوں.... ہاں ہاں....“ پارس کے اس طرح اٹھانے پر سکینہ بولا سی گئی۔

”یا اللہ کیا بھونچال آگیا۔ سب ٹھیک ہے ناں“ اس نے نیند کی آدھے جاگی آدھی سوئی سی حالت میں پارس کو دونوں کندھوں سے جکڑ لیا۔

”کیا ہوا تجھے ڈر لگ رہا ہے کیا“ وہ بولی

”نہیں اماں۔ میں ٹھیک ہوں“ اس نے سکینہ کو تسلی دی

”بس آپ اٹھیں اور میری بات سنیں“ پارس کے لہجے میں شدید بے چینی تھی

”ایک تو ایسے ہلا ہلا کر میرے اوسان خطا کئے دے رہی ہے، شہر جا ذرا دل سنبھلنے دے“ اس نے جلدی سے خود کو سنبھالا۔ پارس بے تابی سے اس کی جانب دیکھنے لگی۔

”اچھا اچھا۔ اب آپ پریشان نہ ہوں۔ بس میری بات غور سے سنئے“

”ہاں بول“ سکینہ توجہ سے اس کی بات سننے لگی۔

”اماں میں نے خواب دیکھا ہے“

”وہ تو تو اکثر دیکھتی ہے“ سکینہ بولی

”ہاں مگر....“

”اللہ خیر کچھ برا تو نہیں ہونے والا....؟“ سکینہ اب پوری طرح جاگ گئی تھی۔

”اماں سن لو پہلے“ پارس روہانسی سی ہو گئی۔

”ہاں بول چندا۔ میں سن رہی ہوں۔ اللہ سب خیر کرے“ سکینہ بھی پریشان ہونے لگی۔

”اماں کلثوم باجی کو ہماری ضرورت ہے“ وہ بغیر تمہید باندھے بولی۔ وہ تکلیف میں ہے۔

”اف!! یہ کلثوم....“ سکینہ نے اپنا سر پکڑ لیا۔

”ارے تیرے دماغ پر تو کلثوم سوار ہو گئی ہے۔ لے بھلا مجھے خواب سنانے بیٹھی تھی اور بات اس کلثوم کی کر رہی ہے“

”نہیں اماں میں نے جو بھی دیکھا ہے وہ کلثوم باجی کے لئے ہی ہے“

”کیا دیکھا بھلا؟ کچھ بتاؤ“

”نہیں بس! اگر ہم نے اس کا خیال نہ کیا تو وہ مر جائے گی“ پارس کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔

سکینہ اسے روتا دیکھ کر سوچ میں پڑ گئی۔ وہ سمجھ گئی تھی پارس ایسے ہی پریشان نہ تھی۔

ان کی باتوں کی آواز سے باہر سوئے شفیق کی بھی آنکھ بھی کھل گئی تھی۔

”کیا ہو گیا ہے کڑیو!.... سوئی نہیں ابھی تک“

رُوحانی ڈائجسٹ



شفیق نے مذاق میں آواز لگائی۔

مگر اندر سے کوئی جواب نہ پا کر اس نے آدھا اٹھ کر اندر جھانکنے کی کوشش کی۔ اسے کھڑکی سے پارس کا سر ہلتا ہوا نظر آیا۔

جگ تو رہے ہیں دونوں تو آواز کیوں بند ہو گئی۔

وہ تشویش میں اٹھ کر اندر آگیا۔ پارس کی آنکھوں میں آنسو اور سکینہ کا پریشان سامنہ دیکھ کر وہ گھبرا گیا۔ ”ارے کیا ہو گیا“۔ وہ تیزی سے پارس کی جانب لپکا۔

پارس نے جلدی سے آنکھیں صاف کر لیں مگر خاموش رہی۔ بس سکینہ کی طرف دیکھے جارہی تھی۔ ”آخر ہم اس کی کیا مدد کر سکتے ہیں بھلا“ گہری سوچ میں ڈوبی سکینہ شفیق کی بات ان سنی کر کے بولی۔

”اماں ہمیں ان سے بات کرنی چاہیے۔ وہ جس صدمے میں ہیں اس سے باہر نکالنا بھی ہماری ہی ذمہ داری ہے۔“ پارس بولی۔

”او! کس کی بات کر رہے ہو“۔ شفیق جھلایا

”وہ بابا“۔۔۔۔۔ پارس نے سکینہ کی طرف دیکھا۔

”ہاں بتا۔ ساری بات بنا اپنے بابا کو پھر سن ان کا جواب“۔ سکینہ جھلائی۔

”بابا مختصر بات یہ کہ کلثوم باجی کی ذہنی حالت ٹھیک نہیں ہے لیکن انہیں کوئی نہیں سمجھ پارہا۔ ہمیں ان سے بات کرنی چاہیے۔ ورنہ وہ کوئی غلط قدم اٹھا سکتی ہے۔“

”غلط قدم سے کیا مطلب تیرا؟“

”میرا مطلب اگر کلثوم باجی کو کچھ ہو گیا تو“۔ وہ پھر رونے لگی۔

”ارے ارے رومت کچھ نہیں ہو گا اسے۔ وہم ہے تیرا“۔ شفیق سکینہ کی بے چینی دیکھتے ہوئے اسے تسلی دینے لگا۔

”نہیں بابا۔۔۔۔۔! میں نے دیکھ لیا ہے۔ وہ ٹھیک

نہیں ہے“ اس بار پارس کا لہجہ بدلا ہوا محسوس ہوا۔ ”پر تجھے کیا لگتا ہے۔۔۔۔۔؟ تو ان سے جا کر کہے گی کہ میں خواب دیکھا ہے اور وہ مان جائیں گے۔۔۔۔۔؟ سکینہ کی بات میں دم تھا۔

”کچھ بھی ہو اماں۔۔۔۔۔ کیسے بھی مجھے کلثوم باجی

سے ملنا بہت ضروری ہے“۔ وہ اسی لہجے میں بولی شفیق نے اس وقت بہتر جانا کہ وہ خاموش ہو جائے۔

”اچھا ٹھیک ہے، ہم صبح اس پر بات کرتے ہیں“۔ اس نے تسلی دی

”ہاں ہم کل جائیں گے ان کے گھر“۔ پارس اٹل لہجے میں بولی

”ہاں ہاں! ضرور۔ ابھی تو ٹولیٹ جا“۔ شفیق اسے زبردستی سلاتے لگا۔

”نہیں بابا میں تھوڑی دیر میں لیٹتی ہوں“۔ اس کے چہرے پر اب ہلکی سی سرخی آگئی تھی۔ وہ خاموشی سے نظریں جھکائے پلنگ سے نیچے اترنے لگی۔

”کہاں جاری ہے“۔ سکینہ گھبرا گئی۔

”ارے اتنی رات۔۔۔۔۔ پورا گاؤں سو رہا ہو گا ابھی جگائے گی کیا؟“۔ دونوں اٹھ کھڑے ہوئے۔

”نہیں اماں میں یہیں ہوں باہر“۔ وہ مزید کچھ

کہے بغیر دوسرے کمرے میں چلی گئی جہاں وہ زیادہ تر وقت نماز اور مراقبے میں گزارتی تھی۔

سکینہ اس کی پیچھے پیچھے چل دی۔ مگر شفیق نے



اس کا ہاتھ پکڑ کر روک لیا

”رک جا۔“ اس نے اشارے سے منع کیا۔

مگر سکینہ سے زیادہ دیر رہا نہ گیا وہ آہستہ آہستہ  
دبے قدموں کمرے کے باہر جا کر کھڑی ہو گئی۔  
دروازے پر بھاری پردہ پڑا ہوا تھا۔ اس نے پردہ ہلکا سا  
سرکا کر اندر کمرے میں جھانک کر دیکھا۔ پارس  
آنکھیں بند کیے آلتی پالتی مارے بیٹھی تھی۔ اس کی  
لب مسلسل بل رہے تھے۔

شفیق بھی اس کے پاس آ کر کھڑا ہو گیا تھا۔

چل بیٹھ ادھر۔

اس نے سکینہ کو باہر پلنگ پر بیٹھنے کا اشارہ کیا اور  
خود بھی وہاں سے ہٹ گیا۔

پارس کی اس حالت پر دونوں کو معاملے کی سنگینی  
کا احساس ہو رہا تھا اور پھر وہ اس کے رہ جانی شخص کو  
جانتے ہوئے اس کی بات رد بھی نہیں کر سکتے تھے۔

”پتہ نہیں جی اب کیا ہونے والا ہے...؟“

سکینہ سہمے ہوئے انداز میں بولی

”مست پریشان ہو... کچھ نہیں ہو گا۔“

”نہیں جی کلثوم گاؤں کی کوئی اور لڑکی نہیں ہے

یہ آپ بھی جانتے ہو۔“

”ہاں تو...؟ اس سے کیا ہوتا ہے۔“

”کیوں نہیں ہوتا... آخر کو وہ اس کی تایا زاد

بہن ہے۔“ سکینہ بے چین ہو گئی

”تو پھر اس میں ڈرنے والی کیا بات ہے؟“ شفیق

زور دے کر بولا

”اگر کلثوم کو بچاتے بچاتے وہ کرم دین اور بانو

کے قریب ہو گئی تو...“ سکینہ سہمے ہوئے

انداز میں بولی۔

شفیق نے اسے غور سے دیکھا سکینہ کا رنگ اس  
وقت کسی قیمتی چیز کے کھو جانے کے خوف سے پیلا ہو  
پڑنے لگا تھا۔

اسے اس قدر سہا ہوا دیکھ کر شفیق کے چہرے پر  
مسکراہٹ آ گئی۔

سکینہ نے جو اسے مسکراتے دیکھا تو حیرت سے  
بولی۔ ”آپ ہنس رہے ہو۔“

”ہاں تو اس مذاق پر ہنسون نہیں تو اور  
کیا کروں۔“

”کیا مطلب...؟ یہ آپ کو مذاق لگ رہا  
ہے...؟“ سکینہ چڑی

”اری نیک بخت کیا تجھے اپنے پیار پر بھروسہ  
نہیں ہے۔“ شفیق بولا

وہ چپ رہی۔

”اچھا دل پر ہاتھ رکھ کر بتا۔“ وہ پھر مسکرایا

”ہاں ہے۔ وہ میری بیٹی ہے اللہ نے اسے میری  
جھولی میں ڈالا ہے۔“ وہ جذباتی ہونے لگی۔

”ہاں تو پھر جس نے وی ہے وہی اسے تیرا بنا کر  
بھی رکھے گا... اور پارس بھی اب بچی نہیں رہی

کھرے کھوٹے کا فرق ہم سے زیادہ جانتی ہے وہ۔ اس  
پر یقین رکھ۔“ شفیق نے سکینہ کا ہاتھ تھام لیا۔

سکینہ نے تھوڑی دیر کے لئے آنکھیں میچ لیں۔  
دونہے قطرے شفیق کے ہاتھ پر گرے۔

”اوہو۔ بس چپ...“ اس نے بچوں کی طرح  
پچکارا۔ سکینہ نے ہونٹوں سے گردن ہلائی۔ جیسے دل

کے اندیشوں کو جھٹک رہی ہو۔

”تو فکر نہ کر۔ پہلے پارس کی بات کو سمجھ۔

نہ جانے کیا بھید ہے اس میں۔“



”ہاں آپ ٹھیک کہہ رہے ہو ہم اپنی طرف سے ایک کوشش کر لیتے ہیں۔“ سکینہ نے ہامی بھری شفیق اسے تسلی دیتے ہوئے خود بھی سوچ میں پڑ گیا تھا۔



صبح پارس جانے کے لئے تیار کھڑی تھی۔ شفیق نے اسے روکنا مناسب نہ سمجھا۔ سکینہ بھی اس کی ضد کے آگے ہار گئی تھی مگر پھر بھی اس نے ایک بار اور بات کرنے کی کوشش کی۔

”پارس....! ادھر آ“ اس نے بیٹی کو قریب بٹھالیا۔

”جی اماں....“  
”ہمیں چلنے پر کوئی اعتراض نہیں۔ پر....“ وہ زرا دیر کی

”پر کیا اماں....؟“  
”اگر انہوں نے تیری بات نہ سنی تو.... وہ تجھے ہی غلط سمجھے تو....؟“ سکینہ نے اپنے دل کا خوف سامنے رکھ دیا

”تو کیا اماں، ہمیں ایک کوشش تو کرنی ہی ہے۔“ پارس نڈر لہجے میں بولی

”مگر اس طرح ہر معاملے میں پڑے گی تو تیری پڑھائی کا کیا ہوگا۔“ سکینہ نے ایک اور دلیل دی  
پارس پڑھائی کی بات سن کر مسکرا دی ”اماں، جو بھی ہوگا اللہ کے حکم سے ہوگا۔“ اس کی آواز میں ایک عجیب سا رعب تھا۔

”ہاں صحیح کہا تو نے پر.... وہ کچھ دیر ادھر ادھر نظریں گھمانے لگی جیسے اسے روکنے کی کوئی اور دلیل

ڈھونڈ رہی ہو۔

”پر آج ماسٹر صاحب بھی تو آئیں گے ناں....“  
سکینہ کو جیسے یاد آگیا۔

مگر ماسٹر صاحب کے ذکر پر اس کے چہرے کا رنگ بدل گیا

”اگر نہ بھی آئیں تو کیا۔“ پارس آہستہ سے بولی۔  
”کیا مطلب۔“ سکینہ چونکی

شفیق جو پاس بیٹھا ماں بیٹی کی باتیں سن رہا تھا قریب ہو گیا۔

”کیا مطلب ہے تیرا۔“ وہ بولا  
”بابا مطلب یہ کہ ایسی تعلیم کا کیا فائدہ جو کسی کے کام نہ آئے اور سچ بولنے کی ہمت نہ دے۔“ پارس نظریں جھکا کر بولی۔

”لیکن تجھے تو کسی نے بھی سچ بولنے سے نہیں روکا۔“ وہ شفقت سے بولا

”جی بابا۔ مگر صرف کتابیں رٹ لینے سے تو ہم بڑے آدمی نہیں بنتے۔ اس کے لئے تو لوگوں کے کام آنا بھی ضروری ہے پھر چاہے وہ باتیں سنائیں یا الزام دھریں۔“

شفیق کو لگا پارس کا دل اب پڑھائی سے اچاٹ ہو رہا ہے

”کہیں تیرا دل تو نہیں بھر گیا پڑھائی سے“  
شاید تجھے صحیح وقت نہیں دے رہے ماسٹر

صاحب۔ شفیق نے خود سے بولا  
”نہیں بابا....! ایسی بات نہیں ہے۔“

”مگر علم صرف یہی تو نہیں۔ اور پھر یہ ماسٹر صاحب کی مرضی وہ آئیں یا نہ آئیں۔“ پارس

بے دلی سے بولی



”آئے نہ آئے کیا مطلب ہے تیرا۔ آخر تو ماسٹر صاحب کو ایسے کیوں کہہ رہی ہے“ شفیق الجھا  
 ”ارے آپ بھی کیا ماسٹر صاحب کو لے کر بیٹھ گئے ابھی کا مسئلہ تو سلجھالیں۔“ سکینہ کا دماغ حالیہ مسئلے میں شدت سے الجھا ہوا تھا  
 شفیق کو آثار اب بالکل بھی ٹھیک نہیں لگ رہے تھے۔ وہ سمجھا شاید پارس ان کے نہ جانے کی وجہ سے ناراض ہو رہی ہے۔

”اچھا چل.... ناراض مت ہو ہم تیرے ہر فیصلے میں تیرے ساتھ ہیں۔“ شفیق نے اسے یقین دلایا۔

پارس نے اس کی طرف ایک نظر دیکھا۔  
 ”جج بابا۔“ وہ مسکرائی

”ہاں پردیکھ ایسے صبح صبح کسی کے گھر جانا اچھا نہیں۔ تھوڑا سورج چڑھ جائے تو پھر چلتے ہیں۔ ٹھیک ہے نا؟“

”جی“ پارس اس کا جواب سن کر مطمئن سی ہو گئی مگر اسی طرح پریشان کچھ کشمکش میں بیٹھی رہی۔  
 ”اچھا ایک بات تو مان لے میری“ سکینہ ہار مانتے ہوئے بولی

”جی اماں، ان سے یہ مت کہنا کہ تو نے خواب دیکھا ہے۔ دیکھ پتر یہ گاؤں والے تیری اس بات کو نہیں سمجھ پائیں گے۔“ سکینہ نے اسے مزید سمجھانے کی کوشش کی۔

”وہ پتہ نہیں کیا سمجھیں تجھے....؟ کیا کہیں تجھے...؟“

پارس اس کی یہ بات سن کر کچھ نہیں بولی اسے خاموش دیکھ کر سکینہ دوبارہ بولی ”تو میری

بات سمجھ رہی ہے ناں۔“ اس نے تصدیق چاہی  
 ”جی اماں۔“ اس نے اثبات میں گردن ہلا دی  
 سکینہ نے اسے کبھی اتنا پریشان نہیں دیکھا تھا۔ یقیناً بات کچھ سنگین ہی ہے ورنہ یہ اتنا بے چین نہ ہوتی۔ سکینہ نے دل میں سوچا۔

اور دن چڑھے تک پارس شفیق کا ہاتھ تھامے کلثوم کے گھر کی طرف چل پڑی تھی۔  
 سکینہ پورے راستے آیتوں کا ورد کرتی رہی کبھی پارس پر پھونکتی تو کبھی شفیق پر۔

جیسے جیسے رحم دین کا مکان قریب آ رہا تھا اس کا دل بیٹھے جا رہا تھا۔ وہ بے چین سی خیر کی دعائیں مانگتی ان کے ساتھ ساتھ چلتی جا رہی تھی۔

کاش وہ گھر پر ہی ناں ہوں۔ سکینہ کے دل سے دعا نکلی۔ مگر اسے دعا مانگنے میں دیر ہو گئی، رحم دین تو گھر کے دروازے پر ہی کھڑا تھا۔

شفیق اور پارس بالکل خاموش تھے۔ غالباً دونوں اپنی جگہ یہی سوچ رہے تھے کہ بات کیسے کی جائے۔ اسے سامنے دیکھ کر پارس نے سلام کیا۔ شفیق نے ہاتھ آگے بڑھایا۔

مگر رحم دین نے کسی خاص گرمجوشی کا مظاہرہ نہیں کیا۔

”کہاں جا رہے ہو۔“ رحم دین اس وقت کو انہیں اپنے گھر کے پاس کھڑا دیکھ کر بھی انجان بننے ہوئے بولا۔

”ارے بھائی ہم تو تمہی سے ملنے آئے ہیں۔“ شفیق زبردستی مسکراتے ہوئے بولا۔

”ہیں جی۔“ رحم دین حیرت سے منہ کھولے اسے دیکھنے لگا۔



”سب خیر تے ہے؟“۔ وہ بولا

”ہاں ہاں سب خیر ہے۔ وہ کچھ ضروری بات کرنی تھی اگر اندر چلو تو“۔ شفیق نے درخواست گزار کے سے لہجے میں کہا۔

”ہاں ہاں آؤ آؤ“، رحم دین کے چہرے پر پریشانی کے آثار ابھرنے لگے تھے۔ مگر پھر بھی نہ چاہتے ہوئے وہ انہیں اندر لے گیا۔ سامنے کنیز جو پلنگ پر چادر بچھا رہی تھی اس کے ہاتھ وہیں کے وہیں رک گئے۔

”تم“۔۔۔ اس نے ناگواری سے کہا

”ہاں وہ۔۔۔ انہیں میں گھر میں لایا ہوں“

رحم دین نے انہیں بیٹھنے کا اشارہ کیا۔

”تو جاندر“ وہ کنیز کی طرف دیکھ کر بولا۔

”نہیں۔ انہیں بھی یہیں روکیں۔ آپ دونوں

کے سامنے بات ہو تو اچھا ہے“۔ پارس اعتماد سے بولی

پارس کے اس انداز پر کنیز کی بھنویں چڑھ

گئیں۔ رحم دین نے اسے گھور کر دیکھا

”کل کی بیٹی ہم سے بات کرے گی“۔

رحم دین بولا

”وہ بات تو ہمیں کرنی ہے۔ پر تسی آرام سے

بیٹھو گے تو بات ہوگی ناں“۔ شفیق زرا تیز لہجے میں

بولا۔ اس کے کہنے پر چارو ناچار دونوں بیٹھ گئے۔

”سکینہ تو شروع کر“۔۔۔ اس نے سکینہ کی

طرف دیکھا۔

”جی“ وہ تھوک نگل کر بولی۔ ”ہاں بات

دراصل یہ ہے کہ کلثوم ہمارے گھر آئی تھی پتہ ہے

ناں“۔ اس نے سوالیہ نظروں سے دیکھا۔

”آئی نہیں تھی تو زبردستی اسے لے گئی

تھی“۔ کنیز نے ہکا سا جواب دیا ”اور ویسے بھی ہمارے معاملات میں دخل اندازی کی ضرورت نہیں ہے سمجھی“۔ کنیز کا اشارہ واضح طور پر کلثوم اور اس کی شادی کی طرف تھا

سکینہ نے پہلو بدلا۔

اسے گڑبڑاتا دیکھ کر شفیق جلدی سے بولا ”دراصل کلثوم کی کے طبیعت بارے میں کچھ بات کرنا تھی“۔۔۔ اور پھر اس نے خواب کا ذکر کئے بغیر پارس کی بات ان تک پہنچادی۔

مگر پھر وہی ہوا جس کا دونوں کو یقین تھا



”اف اب رونا تو بند کر“۔ ناظمہ نے کلثوم کو

چپ کرانے کی کوشش کی۔ ”تجھ سے کہا کس نے تھا

پارس کے پاس جانے کو“۔

”ارے میری بد نصیبی مجھے لے گئے تھی اس

”مخوس کے پاس۔۔۔ سچ میں بڑی ہی غرور والی ہے

خود کو بڑا قابل سمجھتی ہے وہ“۔ کلثوم نے

ناک بھوں چڑھائی۔

”کہہ ری تنہی کلثوم باجی آپ کی دوست نے

آپ سے جھوٹ بولا ہے“۔ وہ اس کی نقل اتارنے

لگی۔ ناظمہ اس کی بات سن کر چپ ہو گئی۔

”سچ اس کی بات سے بڑا دل گھبراتا ہے اس لئے

اج تیرے پاس پئی آئی“۔ وہ بولی

”اچھا۔ ادا کھاتا وہ پرچہ کہاں ہیں“۔ اس نے

نظریں چراتے ہوئے کہا

”رکھا ہے منہال کے“۔ کلثوم کے چہرے پر

ابھی بھی تنہی شہمی

”تجھے پتہ ہے کہ وہ راتوں میں بھی نظر آتی



تھی۔ قسم سے چڑیل ہے چڑیل۔“ توبہ توبہ۔ وہ کانوں کو ہاتھ لگانے لگی۔

”ہونہ، میں اس کی بات کیسے مانوں۔ مجھے پتہ ہے تو مجھ سے کبھی بھی جھوٹ نہیں بولے گی۔ ہے ناں“ کلثوم بڑے اعتماد سے بولی مگر پھر بھی اس کی آواز میں ہلکا سا لرزہ تھا۔

کلثوم کی اس بات پر ناظمہ نے نظریں چرائیں۔  
”میں نے صحیح کہاناں۔“ کلثوم اسے شکی نظروں سے دیکھنے لگی۔

”لے سمو سے کھا۔ سچ بڑے مزے کے ہیں۔“  
ناظمہ نے اس کی بات نظر انداز کرتے ہوئے سمو سے اس کے آگے بڑھا دیا۔

مگر اس کا یہ انداز کلثوم کو بے چین کرنے لگا۔ وہ خود کو مسلسل جھوٹی تسلیوں سے سمجھانے کی کوشش کر رہی تھی اس کا دل کانپنے لگا۔

”ناظمہ میری طرف دیکھ۔“ اس نے سمو سے واپس پلیٹ میں ڈال دیا

”کھا قسم۔“ تو نے صحیح صحیح پڑھا تھا۔ اس میں لکھا تھا ناں کہ اسے مجھ سے محبت ہے۔“ کلثوم نے اس کا ہاتھ پکڑ کر اس کے سر پر رکھ دیا۔

”اف کیا کر رہی ہے تو۔“ ناظمہ ڈر گئی۔ اس نے اپنا ہاتھ بمشکل اس سے چھڑایا۔

”لے ایویں قسم کھاؤں اپنی جان کی۔“ وہ بان چھڑانے لگی

”دیکھ....! مجھ سے نظر نہ چرا۔ سیدھی بات۔“ اس نے ناظمہ کا ہاتھ پکڑ لیا

”اف۔ دور تو ہٹ“ ناظمہ نے اسے دھکیلا  
”اس کا مطلب کہ تو نے بھی جھوٹ بولا تھا مجھ

سے۔“ کلثوم نے اسے بالوں سے پکڑ لیا۔  
”اف چھوڑ مجھے۔ میری بات تو سن۔“ ناظمہ تکلیف سے چلانے لگی۔

”دیکھ کلثوم کوئی آجائے گا۔ اماں بہت مارے گی۔“ تو صبر سے میری بات سن....“ اس نے پھولی ہوئی سانسوں میں کلثوم کو ٹھنڈا کرنے اور خود کو بچانے کی کوشش کی۔

”بیٹھ تو ادھر۔“ اس نے اسے پکڑ کر زبردستی پلنگ پر بٹھا دیا۔

اب ناظمہ کے پاس اپنی غلطی تسلیم کرنے سوا کوئی اور راستہ نہ تھا۔

”قسم سے میری جو سمجھ آیا وہ پڑھ دیا تھا۔“ اس نے سر پر ہاتھ رکھ لیا۔

”اور مجھے کیا پتہ تھا کہ وہ دھوکہ باز تیری بیوقوفی کا فائدہ اٹھائے گا۔“ ناظمہ نے اپنی صفائی دینا چاہی۔  
کلثوم اپنی جگہ بے چین ہو گئی ”مطلب تو کہہ رہی ہے کہ پارس سچ کہہ رہی تھی۔“ اس کی نظریں ناظمہ پر گڑ جیسے گڑ گئیں تھیں۔

ناظمہ نے گھبرا کر بلکے سے ہاں میں سر ہلا دیا  
”یعنی یعنی.... اس میں وہ نہیں لکھا تھا جو تو نے پڑھا۔“ کلثوم اپنے ہوا اس کھونے لگی۔

”ہے ناں بول“  
”دیکھ کلثوم جو ہوا اسے بھول جا۔“ ناظمہ ہمت جتا کر بولی

”اور میں بھی کونسا پڑھی لکھی ہوں، کوئی پانچویں پاس تو ہوں نہیں۔ وہ تو بس شوق شوق میں کچھ حروف دہرائیتی تھی“ ناظمہ نے پھر اپنی صفائی پیش کی۔



”پر تیری اس حرکت سے میرا دل.... اف میرا دل....“ اس کے الفاظ اٹکنے لگے۔

”اف.... کلثوم سنبھال خود کو“۔ ناظمہ گھبرا گئی۔ وہ اس کے ہاتھ سہلانے لگی۔ ناظمہ پھر بولی۔ ”ارے بھاڑ میں ڈال اس بے وفا کو۔ آگ لگے اسے“۔ ناظمہ اسے کوٹنے لگی

”خود کو سنبھال۔ کیوں لے رہی ہے اتنا دل پر۔ ویسے بھی اب تیری شادی ہو چکی ہے“۔ ”نہیں اس نے اچھا نہیں کیا“۔ اس نے ناظمہ کی بات جیسے سنی ہی نہیں۔

”دیکھ کلثوم....! ہم لڑکیوں کے دل پر کیا بنتی ہے یہ مرد نہیں سمجھتے۔ اسے تو اچھی لگی مگر وقت گزارنے کی حد تک۔ ہم سفر بنانے کے لئے نہیں۔ یہی سچ ہے۔“

”سچ کہتی ہوں، تو جس کے لئے اتنا تڑپتی ہے اسے اگر تیری ذرا بھی لگن ہوتی تو تجھے برادری سے لڑ کر اپنا سا۔ عزت سے لے کر جاتا۔ یوں ایسے بھری دنیا میں تماشہ نہ بنتا تیرا“۔ اس نے کلثوم کو آئینہ دکھانے کی کوشش کی۔

”نہیں وہ ایسا نہیں تھا نہیں“، مگر وہ ایک ہی بات دہرا رہی تھی

”اور یہ دنیا تو شاید ہمارے لئے بنی ہی نہیں یہاں تو ہر دوسری لڑکی ایسا ہی کوئی غم دل میں دبائے سانس بھی لے رہی ہیں اور جی بھی رہی ہے“ ناظمہ اُداسی سے پھر بولی۔

”نہیں میں نہیں جی سکتی۔ آخر کیا بگاڑا تھا میں نے اس کا۔ میں تو اپنی زندگی میں خوش تھی۔ جیسی بھی تھی مگن تھی۔“

”تو پھر وہ کیوں آیا؟ کیوں اس نے میرا مرق اڑایا ہے۔ کاش میں مرجاتی۔ کاش میں مرجاؤں۔ وہ خود کو کوٹنے لگی۔“

”چپ کر کلثوم کفر مت بک۔ وہ نہیں تو زندگی تو نہیں رکی تیری۔“

”میری زندگی رک گئی ہے بلکہ ختم ہو گئی ہے۔“ ”اور جو جبار ہے، تیرا شوہر۔ کبھی سوچا ہے تو نے....؟ تجھے اس طرح اس کا راگ الاپتے دیکھے گا تو تیری بوٹی بوٹی کر دے گا“۔ ناظمہ نے اسے ڈرایا

”کر دے میں زندہ رہوں تو کیا....؟ مرجاؤں بھی تو کیا؟“۔ اس کی آواز میں تھکن اترنے لگی ”کم سے کم اس مسلسل عذاب سے تو چھٹکارا ملے گا“۔

وہ شکست خوردہ سی اٹھ کھڑی ہوئی۔ ”نہیں کلثوم تو ایسا کچھ نہیں کرے گی۔ مان میری بات“۔ ناظمہ کو اس کے تیور ٹھیک نہیں لگ رہے تھے۔ مگر وہ خود بے بس تھی اس کو سمجھانے کے سوا کچھ نہیں کر سکتی تھی۔

”چھوڑ۔ جانے دے مجھے“۔ وہ اس کا ہاتھ جھٹک کر کھڑی ہو گئی۔



گھر میں داخل ہوئی تو سامنے پارس کو دیکھ کر ٹھٹک کر رک گئی۔ اس میں حقیقت جاننے کے بعد پارس سے نظریں ملانے کی ہمت نہ تھی۔ وہ اسے نظر انداز کر کے اندر جانے لگی۔

”لے آگئی زندہ سلامت“۔ کنیز بولی۔ ”اب ٹھیک ہے۔ زندہ ہے میری بچی کچھ نہیں ہوا اسے.... دیکھ لیاناں اسے۔ اب جاؤ یہاں سے تم لوگ۔ پیچھا چھوڑو ہمارا“۔ کنیز نے خوب غبار نکالا۔



سکینہ اپنا غصہ اتارنے لگی۔ مگر پارس ابھی بھی پیچھے مڑ کر دیکھ رہی تھی۔

سکینہ نے پارس کا ہاتھ مضبوطی سے پکڑا ہوا تھا۔ ابھی تھوڑی دور ہی گئے تھے کہ رحم دین کے گھر سے اچانک چیخنے چلانے اور کچھ عجیب سے شور کی آوازیں سنائی دینے لگیں۔

”بابی“.... پارس بے چین ہو کر تیزی سے پلٹی۔ ”نہیں پارس رک“، سکینہ نے اس کے ہاتھ پر اپنی گرفت مضبوط کر لی۔

مگر پارس پر تو جیسے جنوں سوار تھا۔ وہ ہاتھ چھڑا کر تیزی سے دوڑتی ہوئی رحم دین کے گھر میں داخل ہو گئی۔ شفیق اور سکینہ بے بس سے اس کے پیچھے دوڑ پڑے۔

(حباری ہے)



”آپ کم سے کم باجی سے بات تو کیجیے“ پارس جس کی نظریں کلثوم کو دیکھ رہی تھیں تڑپ کر بولی۔

”ارے کوئی باجی واجی نہیں ہے تیری۔ سنا تو نے۔ خواخواہ کی باتیں نہ بنا۔ وہ ٹھیک ہے بالکل۔“ کنیز نے غصے سے پارس کو گھورتے ہوئے کہا

”پارس زیادہ ضد اچھی نہیں۔ چل یہاں سے۔“ شفیق بولا

سکینہ سے بھی اب مزید برداشت نہیں ہوا ”پارس چل اٹھ۔ چل یہاں سے۔“ وہ کھڑی ہو گئی

”دیکھ تو نے اپنی ذمہ داری پوری کی۔ اب انہیں ان کے حال پر چھوڑ۔ کبھی....؟“ سکینہ نے پارس کو تقریباً کھینچ کر اٹھایا اور زبردستی باہر لے آئی۔

”دیکھ لیا تو نے کیسے بے مروت ہیں۔ اب ٹھنڈ پڑ گئی تھے؟“

## ایک درخت، ایک سال

.... گاڑی کے 26 ہزار کلو میٹر فاصلہ طے کرنے سے خارج ہونے والی 48 پونڈ کاربن ڈائی آکسائیڈ کو جذب کرتا ہے۔

.... فیکٹریوں سے نکلنے والی 60 پونڈ آلودگی کو فلٹر کرتا ہے۔

.... طوفانی برسات میں جمع ہونے والے 750 گیلن پانی کو جذب کرتا ہے۔

.... ماحول میں 10 ایر کنڈیشنر کے مساوی ٹھنڈک پہنچاتا ہے۔

.... 6 ہزار پونڈ آکسیجن پیدا کرتا ہے۔ جس سے ہر سال 18 افراد سانس لیتے ہیں۔

.... تو پھر درخت لگائیے، اپنی دھرتی ماں کو سکون پہنچائیے۔





# جیتی جاگتی زندگی

زندگی بے شمار رنگوں سے مزین ہے جو کہیں خوبصورت رنگ اوڑھے ہوئے ہے، تو کہیں تلخ حقائق کی اوڑھنی اوڑھے ہوئے ہے۔ کہیں شیریں ہے تو کہیں ٹمکین، کہیں ہنسی ہے تو کہیں آنسو۔ کہیں دھوپ ہے تو کہیں چھاؤں، کہیں سمندر کے

شفاف پانی کے جیسی ہے تو کہیں یکچڑ میں کھلے پھول کی مانند۔ کہیں قوس قزح کے رنگ ہیں۔ کبھی اماؤں کی رات جیسی لگتی ہے۔ کبھی خواب لگتی ہے، کبھی سراب لگتی ہے، کبھی خاردار جھاڑیاں تو کبھی شبنم کے قطرے کی مانند لگتی ہے۔ زندگی عذاب مسلسل بھی ہے۔ تو راحت جان بھی ہے، زندگی ہر رنگ میں ہے، ہر طرف ٹھانٹیں مار رہی ہے، کہانی کے صفحات کی طرح بکھری پڑی ہے....

کسی مفکر نے کیا خوب کہا ہے کہ ”استاد تو سخت ہوتے ہیں لیکن زندگی استاد سے زیادہ سخت ہوتی ہے، استاد سبق دے کے امتحان لیتا ہے اور زندگی امتحان لے کر سبق دیتی ہے۔“ انسان زندگی کے نشیب و فراز سے بڑے بڑے سبق سیکھتا ہے۔ زندگی انسان کی تربیت کا عملی میدان ہے۔ اس میں انسان ہر گزرتے لمحے کے ساتھ سیکھتا ہے، کچھ لوگ ٹھوکر کھا کر سیکھتے ہیں اور حادثے ان کے ناصح ہوتے ہیں۔ کوئی دوسرے کی کھائی ہوئی ٹھوکر سے ہی سیکھ لیتا ہے۔ زندگی کے کسی موڑ پر اسے ماضی میں رونما ہونے والے واقعات بہت عجیب دکھائی دیتے ہیں۔ وہ ان پر دل کھول کہہ رہا ہے یا شرمندہ دکھائی دیتا ہے۔ یوں زندگی انسان کو مختلف انداز میں اپنے رنگ دکھاتی ہے۔

اب تک زندگی ان گنت کہانیاں تخلیق کر چکی ہیں، ان میں سے کچھ ہم صفحہ قرعائے پر منتقل کر رہے ہیں۔

## ضدِ گھرا جاز دیا

میں پانچ بہنوں میں سب سے چھوٹی ہوں۔ ہمارے گھر میں ایک ہی کمر تھا۔ صحن البتہ کافی کشادہ تھا۔ ایک طرف گھاس پھونس کا چھپر سا بنا کر اس کے نیچے چولہا بنا رکھتا تھا۔ ابا شہر میں کپڑے کے کسی کارخانے میں چوکیدار تھے۔ وہ صبح منہ اندھیرے سائیکل پر دس بارہ میل کا سفر طے کر کے شہر جاتے اور شام کو اسی دشوار گزار اور طویل راستے سے واپس آتے۔ ماں سلیقہ مند خاتون تھی، وہ گھر کو لیپ پوت کر صاف ستھرا رکھتی۔ سلائی کڑھائی کا کام جانتی تھی۔ کبھی کبھار گاؤں والے ان سے کپڑے بھی سلوا

لیتے۔ بس اس طرح گزارا وقت ہو جاتی۔

میں نے ہوش سنبھالا تو زندگی کا یہی چلن تھا۔ پھر بہنیں جوان ہو گئیں۔ ایک بہن کی شادی چچا زاد سے ہوئی اور دوسری کی پھوپھی زاد سے! وہ لوگ بھی ہماری طرح مزدور پیشہ تھے اور محنت مزدوری سے گزارا وقت کرتے۔ میری تیسری بہن کا رشتہ غیر دل میں ہوا۔ وہ لوگ مالی لحاظ سے قدرے بہتر لیکن کافی سخت مزاج تھے۔ بہن کو ہمارے ہاں زیادہ آنے کی اجازت نہ تھی۔ سال میں کبھی ایک آدھ دن کے لیے آکر مل جاتی۔

میری چوتھی بہن معمولی شکل و صورت اور





سانولی رنگت کی جبکہ میں اس کے برعکس کافی خوبصورت ہوں۔ چونکہ گھر میں سب سے چھوٹی تھی لہذا بے جالاڈ پیار کی وجہ سے بگڑ گئی۔ باقی بہنیں سخت قسم کا پردہ کرتی تھیں جبکہ میں صرف دوپٹہ لے کر محلے میں ادھر ادھر گھوم پھر آتی۔ ساتھ ساتھ میں نے اپنے شوق سے گاؤں کے اسکول سے پانچ جماعتیں بھی پاس کر لیں۔

ان دنوں میری عمر اٹھارہ برس تھی جب ہمارے ہمسایوں کی وساطت سے میرے لیے شہر سے رشتہ آیا۔ ہماری ہمسائی شہر کی ایک دکان سے دوپٹے رنگوانے جاتی تھی۔ ایک روز باتوں باتوں میں پتا چلا کہ دکاندار کی شادی نہیں ہوئی اگرچہ اس کی عمر چالیس کے لگ بھگ ہو چکی تھی۔ ہماری ہمسائی نے اسے کہا کہ گاؤں کی ایک خوبصورت لڑکی اس کی ہمسائی ہے، اگر کہو تو بات چلاؤں....؟ دکاندار جس کا نام مبین تھا، نے حامی بھر لی۔ ہمسائی نے پھر میری ماں سے بات کی۔ میرے والدین کی رضامندی سے ایک روز مبین اور اس کی والدہ مجھے دیکھنے آئے۔ وہ لوگ ایک گھنٹہ ہمارے ہاں رکے، چائے وغیرہ پی اور چلے گئے۔ سنا ہے کہ مبین کی والدہ کو میں پسند نہیں آئی، اس نے کہا تھا کہ لڑکی بہت تیز طرار ہے، یہاں رشتہ مناسب نہیں لیکن مبین کو میں ایسی بھائی کہ اس نے ماں کو کسی نہ کسی طرح رضامند کر بی لیا۔

مبین کی چار بہنیں اور ایک بھائی تھا۔ اس کے والد بھی شہر کے بازار میں دوپٹے رنگنے کا کام کرتے تھے۔ جب مبین و سہیلیں جماعت میں پڑھتے تھے، ان سے چھوٹی بہنیں پانچویں، چوتھی، تیسری اور دوسری جماعتوں میں تھیں جبکہ بھائی منور ابھی صرف دو ماہ کا

تھا کہ ایک رات اچانک ان کے والد پر ہیضے کا حملہ ہوا۔ دو چار دنوں کی بیماری کے بعد وہ اس دار فانی سے کوچ کر گئے۔

اب مبین ہی سب سے بڑے تھے لہذا گھر چلانے کی ساری ذمہ داری ان کے کندھوں پر آن پڑی۔ وہ میٹرک کا امتحان نہ دے سکے اور والد کا کاروبار سنبھال لیا۔ اس طرح روزی روٹی کا سلسلہ چل نکلا۔

دکان چھوٹی سی تھی لیکن کمائی کافی ہونے کے باعث گھر میں خوشحالی تھی۔ والدہ بھی دورانہ پیش تھیں۔ مبین جو کماتے ماں کی ہتھیلی پر رکھ دیتے۔ گھر کے اخراجات سے جو رقم بچ جاتی، ماں فوراً اس سے بیٹیوں کے جہیز کی چیزیں خرید لیتی۔

وقت گزر تا رہا بہنوں نے دس دس جماعتیں پڑھ لیں، تو باری باری مناسب رشتے دیکھ کر اچھے خاصے جہیز کے ساتھ ماں نے انہیں اپنے اپنے گھر رخصت کر دیا۔

اب مبین کی والدہ اس کی شادی کے لیے گرم عمل تھیں۔ چھوٹے بھائی منور نے بی کام میں داخلہ لے لیا۔ وہ بھی محنتی اور سلجھا ہوا نوجوان تھا۔ انہوں نے کئی لڑکیاں دیکھیں۔ بہر حال قرعہ فال میرے نام نکلا اور شادی کی تاریخ بھی مقرر ہو گئی۔

ان دنوں میرے ابا اور ماں بہت متفکر تھے کیونکہ جہیز کے نام پر، ان کے پاس دینے کے لیے کچھ بھی نہ تھا۔ کارخانہ ایک ماہ سے بند ہونے کے باعث ابا فارغ بیٹھے تھے۔ دونوں رات کو بیٹھ کر آپس میں باتیں کرتے کہ کسی سے رقم ادھار لے لیتے ہیں۔ مگر ابا کہتے کہ ادھار لے بھی لیا تو لوٹائیں گے کیسے....؟

یہ شادی سے دو ہفتے پہلے کی بات ہے۔ مبین اپنی



موٹر سائیکل پر اکیلے ہمارے گھر آئے۔ اگرچہ شادی سے پہلے لڑکے کا اکیلے اس طرح آنا، گاؤں میں معیوب سمجھا جاتا ہے لیکن جب انہوں نے ابا اور ماں سے تنہائی میں بات کی، تو ان کے چہرے خوشی سے دمک اٹھے۔

مبین نے کہا کہ انہیں ہمارے گھریلو حالات کا اندازہ اسی دن ہو گیا تھا جب وہ اپنی ماں کے ساتھ آئے تھے۔ لہذا وہ یہ کہنے چلے آئے کہ جہیز کے نام پر انہیں کسی چیز کی ضرورت نہیں البتہ بارات میں ان کے دوست احباب شامل ہوں گے، اس لیے اس کا استقبال اور کھانا اچھا ہونا چاہیے۔ اس مقصد کے لیے انہوں نے ابا کو تیس ہزار روپے کی خطیر رقم بھی دی۔ بعد میں ابا نے گاؤں کے چودھری سے بات کی، تو اس نے بارات کے استقبال اور کھانے کے انتظامات کے لیے اپنی حویلی کی پیشکش کر دی۔ اس طرح میرا بیاہ دھوم دھام سے ہوا اور میں مبین کے گھر آگئی۔ گاؤں میں ہر کوئی میری قسمت پر رشک کر رہا تھا۔

میں بے حد خوش تھی۔ مبین بھی میرے دیوانے تھے۔ دکان گھر کے قریب ہی تھی۔ دن میں تین چار مرتبہ گھر کا پکڑ لگا لیتے۔ لیکن میری ساس باموجودہ مجھ سے ناراض رہتی تھیں۔ وہ مجھے کہتیں کہ بار بار دکان چھوڑ کر آنے سے کاروبار پر برا اثر پڑتا ہے۔ ایک دن ہمت کر کے میں نے کہا ہی دیا کہ مجھے کیوں کہتی ہیں، اپنے بیٹے سے کہیں۔ اتنی دیر میں مبین آگئے۔ میں نے ساری بات بتادی۔ وہ بڑے پیار سے اپنی ماں کے پاس بیٹھ گئے اور کہنے لگے ”میں نے اب دو ملازم رکھ لیے ہیں۔ کاروبار شاندار چل رہا ہے۔ آپ بالکل بے فکر رہیں“ اور پھر ہنس کر کہنے لگے

مئی 2015ء

”سچ پوچھیں“ تو جس دن سے رخسانہ کو بیاہ کر لایا ہوں، میرا کاروبار دن دگنی اور رات چوگنی ترقی کر رہا ہے۔“

مبین نے یہ کہہ کر اپنے طور پر اپنی ماں کو خوش کر دیا مگر میری ساس شروع دن ہی سے مجھے ناپسند کرتی تھی۔ سچ پوچھیے تو میرے دل میں بھی اس کے لیے کوئی عزت اور پیار کا جذبہ نہ تھا۔ وہ مجھے ذرا سی چھبستی بات بھی کہہ دیتی، تو میں ترکی بہ ترکی اس کا جواب دیتی۔ وہ بھی ضد میں آکر خوب دل کی بھڑاس نکال لیتی اور آنے جانے والی محلے کی عورتوں کے سامنے مجھے جہیز نہ لانے کے طعنے دیتی۔ جب میں مبین سے گلہ کرتی، تو وہ کہتے ”بس تم میری خاطر میری ماں کو برداشت کر لو۔“

میری ساس کا اور تو بس نہ چلتا، بس اپنی بیٹیوں کو بھی عیدی کے نام پر، تو کبھی ان کے بچوں کی پیدائش اور سالگرہ کے بہانے بہت کچھ دیتی رہتی تھی چونکہ یہ اشیاء میرے شوہر کی کمائی سے خریدی جاتیں لہذا میں مبین سے شکایت کرتی۔ انہوں نے ایک دو مرتبہ ماں کو سمجھانے کی کوشش کی کہ رقم اس طرح خرچ کرنے کے بجائے جمع کریں لیکن وہ آگے سے رونا شروع کر دیتی اور کہتی ”تم زن مرید ہو گئے ہو۔ اب تمہیں مجھ میں برائیاں نظر آتی ہیں۔“

غرضیکہ اس طرح سال گزر گیا اور اللہ نے مجھے چاند سا بیٹا دے دیا۔ مبین نے اس کا نام قاسم رکھا۔ اس کے ایک سال بعد بیٹی پیدا ہوئی جس کا نام ریحانہ رکھا گیا۔ اب میں بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال میں مصروف ہو گئی۔ ساس جان چکی تھی کہ میں کافی زبان دراز اور مبین کی چہیتی ہوں، اس لیے وہ مجھ



سے زیادہ بات چیت نہ کرتی۔ میں اپنے گھر بہت خوش اور مطمئن تھی۔ میرے والدین اکثر مجھ سے ملنے آتے۔ میرے والد مبین کے پاس دکان پر جاتے، تو وہ انہیں کچھ نہ کچھ رقم یہ کہہ کر ضرور دیتے ”آپ میرے والد کی جگہ ہیں، آپ کی مدد کرنا میرا فرض ہے۔“

میری والدہ میری باتیں سنتی تو کہتی ”شاباش بیٹی، اسی طرح شوہر کو اپنی مٹھی میں رکھو اور اس بڑھیا سے پیچھا چھڑانے کی کوشش کرو۔“ یعنی الگ گھر لے لو۔ مبین میری ہر بات مانتے تھے مگر الگ گھر کی بات نہ کرنے دیتے۔ کہتے ”منور کسی قابل ہو جائے، اس کی شادی کر دوں، پھر ہم الگ گھر لے لیں گے۔“

میری شادی کو تین سال ہو چکے تھے جب میری نند فرزانہ کا شوہر ٹریفک کے ایک حادثہ میں جاں بحق ہو گیا وہ پھر اپنے تین بچوں کو لے کر مستقل اپنی ماں کے پاس آگئی۔

بیوہ نند کیا آئی گھر کا نقشہ ہی بدل گیا۔ میرے بچوں کی ہر چیز پر نند کے بچوں نے قبضہ کر لیا۔ اس کے بچے بڑے تھے۔ ہم نے اپنے وہ نوں بچوں کے لیے خوبصورت کھلونے خرید رکھے تھے لیکن وہ چھوٹے تھے، اسی لیے اکثر ڈبوں میں بند پڑے تھے۔ میری ساس اور نند نے ہر چیز نکال کر اپنے تینوں بچوں کو دے دی۔ انہوں نے چند ہی دنوں میں کھلونے توڑ پھوڑ کر پھینک دیے۔ اب میں نے ساس اور نند دونوں کے ساتھ خوب وٹ کر لڑائی کی۔ جب مبین کے سامنے مسئلہ گیا، تو ماں بیٹی بے چارگی اور بے بسی کا رونا رونے لگیں۔ مبین نے مجھے سمجھایا،

”میری بہن فرزانہ اس وقت بہت دکھی ہے، دنیا میں سوائے میرے اس کا کوئی نہیں لہذا تم صبر سے کام لو۔“ میرے دل میں بھی خوف خدا آگیا۔ چند دن میں نے صبر سے کام لیا لیکن میرے اس رویے کو دونوں ماں بیٹی نے میری کمزوری سمجھا اور انہوں نے میرے خلاف کئی محاذ کھول دیے۔

میں گھر کے کام کاج میں مصروف ہوتی، تو میرے بچے روتے رہتے لیکن دونوں میں سے کوئی بھی ان کی طرف آنکھ اٹھا کر دیکھنے کی زحمت گوارا نہ کرتی۔ ساس فرزانہ کو کوئی کام نہ کرنے دیتی، میں کام کرتے کرتے بری طرح تھک جاتی۔ ساس کو اپنے نواسوں کے چونچلوں ہی سے فرصت نہ ملتی تھی۔ مبین سے شکایت کی، تو اس نے فوراً نوکرانی کا انتظام کر دیا لیکن ساس نے کچھ ایسا چکر چلایا کہ وہ سارا دن اس کے احکامات بجالاتی رہتی یا پھر فرزانہ اور اس کے بچوں کی خدمت اور دیکھ بھال میں مصروف رہتی۔

ایک روز سخت گرمی تھی۔ میری ماں مجھ سے ملنے آئی۔ کچھ میری ماں نے اپنی آنکھوں سے گھر کے طور طریقے دیکھے کچھ میں نے نمک مریج لگا کر بتائے۔ ماں نے مجھے سبق پڑھایا ”مبین سے کہو، آج ہی تمہیں علیحدہ گھر لے کر دے ورنہ تم میرے ساتھ چلو۔“

مبین آئے، تو میں نے ان سے کہا ”اب میں مزید تمہاری ماں اور بہن کے ساتھ نہیں رہ سکتی لہذا مجھے فوری طور پر الگ گھر لے کر دو۔“

مبین نے مجھے اور میری ماں کو سمجھانے کی کوشش کی ”صرف دو سال کی بات ہے، منور کو



نوکری ملنے والی ہے۔ اس کی شادی ہو جائے پھر ہم الگ گھر لے لیں گے۔“

اس نے یہ بھی بتایا کہ اس نے اپنی ماں سے بھی یہ بات طے کر لی ہے۔ لیکن میں نے بنگامہ کھڑا کر دیا کہ ابھی اور اسی وقت یہاں سے نکل چلو ورنہ میں اپنی ماں کے ساتھ جا رہی ہوں۔ اس دوران میری ساس بھی آگئی۔ اس نے بھی ڈٹ کر کہا ”ویسے تو مبین میرا بیٹا ہے اور تمہاری گیدڑ بھبھکیوں میں آنے والا نہیں لیکن اگر اس نے دو سال سے پہلے مجھ سے الگ ہونے کی کوشش کی، تو میں اسے دودھ نہیں بخشوں گی۔“

مبین بے چارے سر پکڑ کر بیٹھ گئے۔ لیکن مجھے ان کی بے بسی پر کوئی ترس نہ آیا۔ میں نے فوراً دونوں بچوں کو تیار کیا اور ماں کے ساتھ میکے آگئی۔

اگلے دن مبین اپنی موٹر سائیکل پر گاؤں آئے۔ وہ مجھے کافی دیر تک سمجھاتے رہے اور اپنی مجبوریاں بتائیں لیکن میں نس سے مس نہ ہوئی۔ میں نے کہا ”ایک ہفتے کے اندر اندر الگ گھر کا انتظام کر لو۔ اب میں اس گھر میں کبھی نہیں جاؤں گی۔“ ماں نے بھی میرا ساتھ دیا۔

شام کو ہمارے گھر گاؤں کا پلمبر آیا۔ اس نے کہا ”مبین مجھے جاتے وقت کہہ گیا ہے کہ میرے بچے یہاں ایک ہفتہ قیام کریں گے لہذا تم نکالنا دینا تاکہ انہیں پانی کی تکلیف نہ ہو۔“ اسی شام پلمبر نے نکال دیا۔

اب مبین نے پورا ہفتہ اپنی ماں کو سمجھانے کی کوشش کی۔ وہ بھی ضد کی پکی تھی، اس نے مبین کو علیحدہ گھر لینے کی اجازت نہ دی۔ میرے دیور منور کو پتا چلا، تو وہ بھی میرے پاس گاؤں آیا۔ کہنے

لگا ”بھابھی! میری ماں بے حد ضدی خاتون ہیں۔ میرے کہنے پر تم ایک سال اور ماں کے ساتھ گزار لو۔ میرا وعدہ ہے کہ میں سال سے بھی کم عرصے میں ماں کو رضا مند کر لوں گا۔“ لیکن میں نے اس کی بات کو اہمیت نہ دی اور وہ چلا گیا۔

ایک ہفتے بعد مبین آئے، انہوں نے صحن میں موٹر سائیکل کھڑی کی، تو دونوں بچے بھاگ کر باپ کی نانگوں سے پلٹ گئے۔ انہوں نے مجھے سلام کیا لیکن میں نے جواب دینے کے بجائے پوچھا ”گھر کا انتظام کر آئے ہو....؟“

انہوں نے کہا ”ابھی نہیں۔ تم بیٹھ جاؤ۔ آرام سے بات کرتے ہیں۔“

نجانے وہ کون سا منحوس لمحہ تھا، میں غصے سے پاگل ہو گئی۔ میں نے کہا ”فوراً واپس پلٹ جاؤ اور اب اسی وقت اپنا یہ چہرہ مجھے دکھانا جب میری شرط پوری کرو گے۔“

میں پھر دونوں بچوں کو گھسیٹ کر اندر ماں کے پاس لے گئی اور مبین سے کہا ”فوراً یہاں سے نکل جاؤ۔“

وہ کہنے لگے ”میں مجبور ہوں، ماں کی حکم عدولی نہیں کر سکتا۔ لیکن بچوں کے بغیر بھی میرا دم گھٹتا ہے۔“

میں نے کہا ”تم جھوٹ بولتے ہو۔ اگر تمہیں بچوں سے پیار ہوتا، تو اب تک گھر لے چکے ہوتے۔ جاؤ جا کر گھر تلاش کرو پھر مجھے اور بچوں کو لے جانا۔“ یہ کہہ کر میں اندر کمرے میں بچوں کے پاس چلی گئی اور دروازہ بند کر لیا۔ بچے باپ سے ملنے کی ضد کرتے ہوئے سک رہے تھے لیکن میں نے انہیں باہر



نہیں جانے دیا۔

ادھر مبین کو نجانے کیا سوچھی، اس نے موٹر سائیکل کی ٹنکی میں سے کچھ پٹرول نکالا، اپنے بائیں بازو پر چھڑکا اور ماچس کی تیلی سے آگ لگا دی۔ یکدم مبین کی کمر بنک چینی سنائی دیں۔ میں نے لپک کر دروازہ کھولا، بڑا ہی دلہوز منظر سامنے تھا۔ مبین بری طرح آگ کے شعلوں کی لپیٹ میں آچکے تھے اور تڑپ رہے تھے۔ لمحوں میں پورا گاؤں اکٹھا ہو گیا۔ چودھری صاحب کے پاس گاڑی تھی، انہوں نے مبین کو اس میں ڈالا اور سول اسپتال پہنچا دیا۔ میں بھی ساتھ گئی۔ اس وقت مجھے اپنی غلطی کا شدت سے احساس ہوا۔ میں رورو کر مبین سے معافیاں اور اللہ سے اس کی زندگی کی دعائیں مانگتی رہی۔ مبین تین دن تک موت و حیات کی کشمکش میں مبتلا رہ کر اللہ کو پیارے ہو گئے۔

اس طرح اپنی ضد، ہٹ دھرمی اور نادانی کے باعث میری زندگی اجڑ گئی۔ اب میری ساس اور نند میرے چھوٹے دیور کے ساتھ رہتی ہیں۔ میں نے ایک مرتبہ کوشش کی کہ ان کے ساتھ جا کر رہوں تاکہ میرے بچوں کو شہر کا اچھا ماحول مل سکے لیکن میری ساس اور نند نے مجھے منحوس اور چڑیل کے خطابات دیے اور بچوں سمیت دھکے دے کر نکال دیا۔

میں اکثر ان پانچ برسوں کو یاد کرتی ہوں جو میں نے مبین کی معیت میں گزارے۔ کاش میں اچھی بہو بن کر رہتی! کاش میری ماں مجھے مبین اور میری ساس کے خلاف نہ بھڑکاتی!

کاش میں مبین کی مجبوری سمجھ لیتی اور کچھ وقت

صبر اور تحمل سے گزار لیتی تو آج مجبوری اور بے کسی کی زندگی گزارنے کے بجائے ایک پر آسائش اور آرام دہ زندگی گزار رہی ہوتی۔

### خدمت کا صلہ

اس ہفتے سردی کچھ زیادہ ہی بڑھ رہی تھی۔ ایک سرد رات میں بینک کے ایک پیشہ ورانہ امتحان کی تیاری میں مصروف تھا۔ اس کے کل پانچ پرچوں میں سے چار پرچے خوش اسلوبی سے دے چکا تھا۔ آخری پرچہ مجھے کافی مشکل لگ رہا تھا۔ اگلے روز صبح نو بجے امتحان تھا۔

میں تھک چکا تھا لہذا پڑھائی ختم کر کے سونے کا ارادہ کرنے لگا کہ سامنے کے کمرے سے میرے ضعیف حافظ قرآن والد نمودار ہوئے اور پوچھا ”میں اتنی رات گئے کیا پڑھ رہے ہو....؟“

میں نے انہیں امتحان کی تیاری کے بارے میں بتایا تو کہنے لگے ”بس کرو بھی! ہر وقت پڑھتے ہی رہتے ہو، کچھ آرام بھی کر لیا کرو۔ اپنی صحت کا خیال کرنا چاہیے۔“

میں نے کہا ”اچھا اباجی! میں سونے ہی لگا ہوں۔ آپ بھی جا کر سو جائیں۔“

وہ کہنے لگے ”بیٹے ایک کام کرو تو کیا ہی اچھا ہو۔“ میں نے پوچھا ”اباجی وہ کیا....؟“

”بھئی ایک پیالہ چائے بنا کر دے دو۔“

وہ چائے کے بہت شوقین تھے لیکن زیادہ چائے پینے سے انہیں پیشاب کا عارضہ لاحق ہو جاتا تھا اس لیے ہم انہیں کسی نہ کسی بہانے پر خادیتے مثلاً آج دودھ والا نہیں آیا یا چائے کی پتی ختم ہو گئی ہے وغیرہ۔ اس دن بھی میں اسی قسم کا بہانہ کرنے لگا کہ



معا تیزی سے یہ خیال ذہن میں آیا کہ دیکھیں رات کے پچھلے پہر باپ کی خدمت کا صلہ اللہ تعالیٰ کیا دیتے ہیں....؟ چنانچہ میں نے والد صاحب سے کہا کہ آپ اپنے کمرے میں جاویں، میں چائے بنا کر ابھی لاتا ہوں۔

وہ اپنے کمرے میں چلے گئے۔ میں نے کچن جا کر چولہے پر چائے کا پانی رکھا اور واپس آکر اس خیال سے نصاب کی اپنی کتاب کھولی کہ جو پہلا سوال نظر آیا، وہ ضرور امتحان میں آئے گا۔ دائیں صفحے پر ایک سوال نظر آیا جو عام قسم کا تھا۔ انجانے احساس کے تحت میں نے اسی سوال کو تین مرتبہ توجہ سے پڑھا۔ دریں اثنا پانی پکنے کی آواز آنے لگی، میں اٹھا اور چائے تیار کر کے والد صاحب کے سامنے رکھ دی پھر واپس آکر اسی سوال کو مزید تین مرتبہ غور سے پڑھا۔ اس دوران والد صاحب کی چائے پینے کی آواز سکوت توڑتی رہی۔ انہوں نے پھر آواز دی، میں برتن اٹھا کر کچن جانے لگا تو انہوں نے دعا دی ”اللہ تمہیں کامیابی اور ترقی دے۔“

صبح فجر کی نماز پڑھ کر تین مرتبہ میں نے اسی سوال کو پھر پڑھا کیونکہ قوی امید تھی کہ یہ سوال ضرور پرچے میں آئے گا۔

میں وقت مقررہ پر اسٹیٹ بینک پہنچا اور تقریباً ساڑھے آٹھ بجے پرچہ تقسیم ہوا۔ دھڑکتے دل سے اسے پڑھنا شروع کیا۔ جب آخری سوال پڑھا تو میری حیرت اور خوشی کی انتہائی نہ رہی، یہ وہی سوال تھا جسے میں نے نو مرتبہ اس امید پر پڑھا تھا کہ یہ ضرور آئے گا۔ میں نے دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ کا شکر ادا کیا اور سوال حل کرنے میں مصروف ہو گیا۔

چونکہ تازہ تازہ ازبر کیا ہوا تھا لہذا چند منٹوں میں حل کر ڈالا۔

حسن اتفاق سے ایک اور سوال ایسا آگیا جسے میں تھوڑی سی توجہ سے سو فیصد تک صحیح حل کر سکتا تھا ایک جگہ اٹک گیا۔ آخر دل ہی دل میں اللہ تعالیٰ سے رجوع کیا یا اللہ مدد فرمائیے۔ فوراً التجا قبول ہوئی اور وہ نکتہ یاد آگیا جس کی وجہ سے میں اٹکا ہوا تھا۔ اب مجھے خاصا حوصلہ ہو گیا اور یوں پرچہ دے کر کمرہ امتحان سے باہر آیا۔ ایک سوال کے جواب پر کچھ غیر مطمئن تھا۔

میرا نتیجہ نکلا تو اللہ تعالیٰ کی عنایت سے میں کامیاب ہو گیا اور مجھے حد درجہ خوشی ہوئی۔

اس امتحان میں میری کامیابی کے دور رس اور خوشگوار نتائج مرتب ہوئے۔ تنخواہ میں پیشگی ترقیاں ملیں اور میں امتحان کے دوسرے حصے میں بیٹھنے کا اہل ہو گیا۔ مسلسل محنت اور جدوجہد کے باعث اللہ تعالیٰ نے اس امتحان میں بھی کامیابی سے ہمکنار کیا۔ کلرک کی حیثیت سے میں بی اے اور ایم اے کر چکا تھا لہذا تمام تعلیمی اور پیشہ ورانہ امتحانات میں کامیابی کے نتیجے میں اپنے کئی ساتھیوں سے بہت آگے نکل گیا اور درجہ بدرجہ ترقی کرتا ہوا بینک کے ایک اعلیٰ عہدے تک فائز ہوا۔ یہ امر قابل ذکر ہے کہ جو نئیر کلرک سے بینک کے اعلیٰ عہدے تک پہنچ جانے کی مثالیں ہمارے ملک میں بہت کم ہیں۔

ایک روز دوپہر کو میں اپنی نشست پر بیٹھا خیالوں میں گم ہو گیا اور دل ہی دل میں اللہ پاک کی مہربانیوں اور عنایات پر شکر ادا کرنے لگا۔ یہ بھی سوچا کہ میرا کوئی اثر و رسوخ نہیں، کوئی بڑی نیکی بھی نہیں



## نو آموز لکھنے والے متوجہ ہوں



اگر آپ کو ....

مضمون نگاری یا کہانی نویسی

کا شوق ہے اور اب تک آپ کو اپنی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع نہیں مل سکا ہے تو روحانی ڈائجسٹ کے لیے قلم اٹھائیے .... یہ خیال رہے کہ موضوع اور تحریری حسن ایسا ہو جس میں قارئین دلچسپی محسوس کریں۔ آپ طبع زاد تحریروں کے علاوہ تراجم بھی ارسال کر سکتے ہیں۔ ترجمہ کی صورت میں اصل مواد کی فوٹو اسٹیٹ کاپی منسلک کرنا ضروری ہے۔ مضمون کاغذ کے ایک طرف اور سطر چھوڑ کر خوشخط لکھا جائے۔ مضمون کی نقل اپنے پاس محفوظ رکھیں کیونکہ اشاعت یا عدم اشاعت دونوں صورتوں میں مسودہ واپس نہیں کیا جاتا۔

قلم اٹھائیے .... اور اپنے تعمیری خیالات کو تحریر کی زبان دیجئے۔ تحریر کی اصلاح اور نوک پلک سنوارنا ادارہ کی ذمہ داری ہے۔



شعبہ مضامین  
روحانی ڈائجسٹ،

1-D, 1/7 ناظم آباد۔ کراچی

فون: 36606349-36685468

roohanidigest@yahoo.com  
facebook.com/roohanidigest  
www.roohanidigest.net

روحانی ڈائجسٹ

کی پھر میری یہ عزت افزائی کیوں ہوئی ....؟

میں یہی سوچتے سوچتے نیم خوابیدگی کے عالم میں پہنچ گیا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ بلندیوں سے ہوا میں تیرتا ہوا چائے کا ایک سبز رنگ پیالہ نیچے اترتا اور میری میز پر آکر ٹک گیا، ساتھ ہی ایک ہلکی سی سرگوشی ابھری

”یہ وہی چائے کا پیالہ ہے جو تم نے ستائیس سال قبل رات کے پچھلے پہر اس وقت اپنے والد کے لیے تیار کیا جب تم نے ان کی خدمت کو اپنی نیند اور تھکن پر ترجیح دی۔“

میں فوراً ہڑبڑا کر اٹھ بیٹھا، اللہ تعالیٰ نے میرے سوال کا جواب بڑے واضح طور پر دے دیا تھا۔ میں فوراً کھڑا ہوا قریب کی مسجد میں جا کر وضو کیا اور دو نفل شکرانے کے ادا کیے۔ نماز کے دوران میں نے کئی نیم گرم آنسو بھی بارگاہ خداوندی میں پیش کیے پھر رقت قلب سے دعا کے لیے ہاتھ پھیلا دیے۔ ”اے رحیم و کریم مجھے نئی ذمے داریوں سے بطریق احسن عہدہ بردار ہونے کی توفیق عطا فرما۔“ خداوند قدوس نے میری یہ دعا بھی قبول فرمائی۔ مجھے اچھے ساتھی ملے اور ان کے تعاون سے ہر مرحلہ آسان ہو گیا۔

یہ دیکھتے کہ اپنے والد گرامی کی چھوٹی سی خدمت کے عوض میری زندگی سنور گئی، میں ہر دنیاوی نعمت سے مالا مال ہوا اور مجھے یقین ہے کہ آخرت میں بھی سرخرو ہوں گا۔ اگر ہم دل و جان سے اپنے ضعیف والدین کی دیکھ بھال کریں تو یقیناً اللہ پاک دنیا اور آخرت میں ہمیں اپنی تمام نعمتوں اور برکات سے نوازے گا۔





## دوران ملازمت

# مسائل کو فہم و فراست سے دور کریں

آج کل اکثر نوجوان ہاتھوں میں ڈگریاں تھامے ملازمت کے حصول کے لیے سرگردہ دکھائی دیتے ہیں۔ اگر قسمت نے یاوری کی تو ملازمت کا حصول آسان ہو جاتا ہے۔ ملازمت کا حصول ہی سب کچھ نہیں ہوتا بلکہ اصل آزمائش ملازمت کو اچھی طرح برقرار رکھنا ہے۔

لیں تو غیر ضروری خصوصاً اپنے باسز کے بارے میں کسی بھی قسم کے ریمارکس پاس کرنا آپ کے لیے خطرناک ثابت ہو سکتا ہے۔ باس کے انداز، ملازمت اور معاونین کو حاصل سہولتوں پر اپنی رائے اظہار کبھی کھلم کھلا نہ کریں۔ کیونکہ آپ کے یہ ریمارکس آپ کے خلاف بھی استعمال کیے جاسکتے ہیں۔ ماحول کو حقیقی انداز سمجھنے کی کوشش کرتے ہوئے تمام تر توجہ اور وسائل مقاصد کے

ہم میں سے ہر کسی کو کامیابی کی تمنا رہتی ہے کون ایسا شخص ہو گا جو کامیاب کہلائے چاہتا ہو لیکن کامیابی پانے کے بھی کچھ گرہوتے ہیں۔ آپ خواہ زندگی کے کسی شعبے سے بھی تعلق رکھتے ہیں۔ ماہرین کے یہ مشورے آپ کے لیے مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔

### رعب مت جھاڑیے

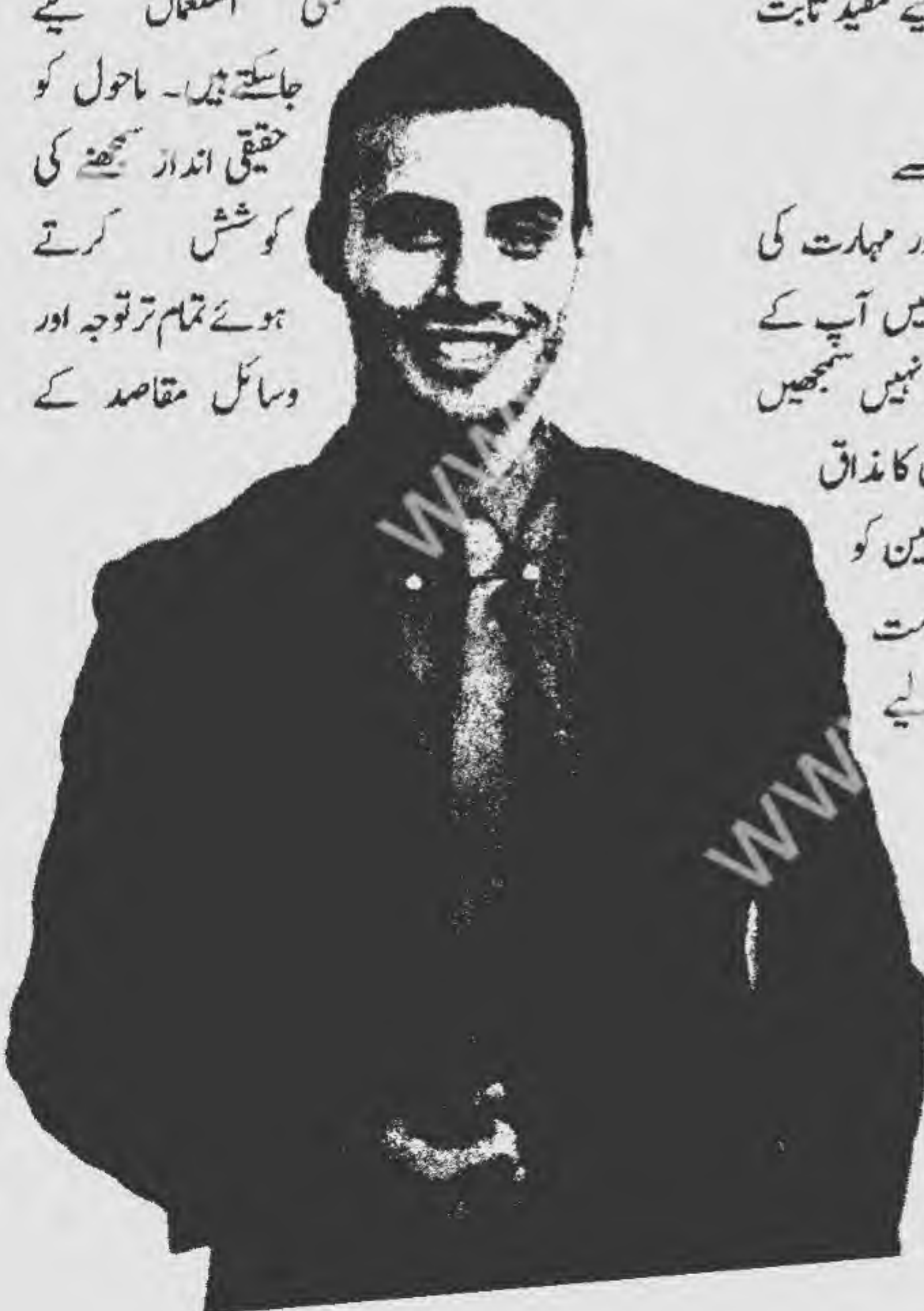
نئی جگہ پر اپنے تجربے، تعلیم اور مہارت کی دھاک بٹھانے سے گریز کریں، یاد رکھیں آپ کے معاون اور ساتھی کارکن ایسی باتوں کو اچھا نہیں سمجھیں گے۔ آپ کی عدم موجودگی میں ان باتوں کا مذاق اڑائیں گے۔ ساتھی کارکنوں اور معاونین کو بہت زیادہ اہمیت دینے کا رویہ بھی مت اپنائیے ایسا کرنے سے بھی آپ کے لیے مشکلات ہو سکتی ہیں۔

### غیر ضروری گفتگو

### سے پرہیز کیجیے

جب آپ نئی جاب کا چارج سنبھا

2015ء





حصول میں صرف کیجیے۔

### ذہن صاف رکھیے

مسائل اور متضاد حالات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ آپ بات گھمانے پھرانے کی بجائے براہ راست موضوع پر گفتگو کریں، تاکہ آپ کے معاونین اور ساتھی کارکنوں کو یہ سمجھ آجائے کہ آپ ان سے کس نتیجے کی امید کر رہے ہیں۔ جائزہ لیں کہ وہ اپنا کام صحیح طریقے سے کر رہے ہیں یا نہیں، ڈیوٹی کے سلسلے میں معاونین کو کسی قسم کی کنفیوژن میں مبتلا کرنے سے ہمیشہ احتراز کریں۔ نئی جگہ پر آپ چونکہ بہت کم لوگوں سے واقفیت رکھتے ہیں چنانچہ کسی بھی قسم کی غیر ضروری سفارش یا حمایت پر توجہ نہ دیجیے۔

### خود کو عمدہ مثال بنائیے

اگر آپ خود کو ایک اچھے لیڈر کے طور پر منوانا چاہتے ہیں تو خود کو ایک عمدہ مثال بنائیے۔ وقت کی پابندی کیجیے۔ اصولوں اور پاسداری پر سختی سے عمل کیجیے۔ آپ جو کچھ اوروں سے چاہتے ہیں اس پر خود ضرور عمل کیجیے۔

کبھی کبھی ایسا بھی ہوتا ہے کہ کسی منصوبے پر عمل کرنے کے لیے آپ کی اپنی رائے ہوتی ہے مگر باس کے کہنے پر کچھ اور باتوں پر عمل کرنا پڑتا ہے۔ ایسے میں آپ کسی پر بھی اپنی ناپسندیدگی کو ظاہر کرنے کی کوشش کیے بغیر اس کام کو چیلنج سمجھتے ہوئے پورا کریں۔

### خود کو مضبوط بنائیے

کام شروع کرنے سے پہلے آفس کے حالات، جاب کی نوعیت اور دیگر مسائل کو زیادہ سے زیادہ جاننے کی کوشش کیجیے۔ سست رفتاری کے ساتھ موٹی موٹی باتوں کو جاننے کی کوشش کرنا ضروری ہے ساتھ ہی اپنے

شعبے میں نمجنت پر توجہ مرکوز رکھیں۔ بطور کارکن چھوٹی چھوٹی باتوں پر وقت ضائع کرنے کے بجائے بطور منتظم تمام بڑے معاملات کو ہاتھ میں لے لیں کیونکہ ٹیکنیکل امور جاننے کے لیے الگ اسٹاف رکھا جاتا ہے۔

### عزت نفس مجروح کیے

### بغیر باس کو خوش رکھیں

کسی کا ماتحت ہونا آسان نہیں ہے۔ ایک اچھے ماتحت کو اپنی عزت نفس کو مجروح کیے بغیر اپنے باس کو خوش رکھنا چاہیے۔ باس کی باتوں سے اتفاق کرنا پڑتا ہے لیکن اگر اختلاف ہو تو ایسے انداز میں ظاہر کیجیے کہ اس کی طبیعت پر یہ بات ناگوار نہ گزرے۔ یہ سب کچھ بہت مشکل ہے اگر باس تک چڑھا ہو تو معاملہ اور بھی پیچیدہ اور تکلیف دہ ہو جاتا ہے۔ ایسی ہی باتیں اس باس کے لیے بھی کہی جاسکتی ہیں جو وقت کا پابند ہو اور ہر کام اپنی مرضی کے مطابق وقت پر چاہتا ہو۔

مندرجہ ذیل اصول اپنا کر آپ بھی اپنے باس کو خوش اور مطمئن کر سکتے ہیں اور اپنے اور باس کے تعلقات کو خوش گوار بنا سکتے ہیں۔

### اپنے باس کو جانئیے

ایک بہتر تعلق اور ہم آہنگی کے لیے ضروری ہے کہ آپ کو اپنے باس کے بارے میں زیادہ سے زیادہ معلومات ہوں۔ اس کی شخصیت کے مثبت اور منفی پہلوؤں سے آگاہی حاصل کیجیے۔ یہ اگرچہ آسان کام نہیں ہے مگر اتنا مشکل بھی نہیں ہے، آپ یہ دیکھیں کہ وہ آپ سے کیا توقعات رکھتے ہیں کسی مسئلہ کو کس طرح نمٹانا پسند کرتے ہیں اور ان کے کام کرنے کا طریقہ کار کیا ہے۔ اس کا مشاہدہ کریں اور خود کو اس کے مطابق ڈھالیں۔ اس سے نہ صرف تعلقات میں بہتری ہوگی



بلکہ کوئی اختلافی مسئلہ درپیش ہو تو اس کے منفی اثرات بھی مرتب نہیں ہوں گے۔

اپنا کام نفاست سے کیجیے

ایک ماتحت ہونے کی حیثیت سے آپ کا یہ کام ہے کہ آپ سلیقہ اور نفاست سے متعلقہ کام کو نمٹائیں۔ کام میں کوتاہی نہ کریں اور آج کا کام کل پر ہرگز نہ ڈالیں۔

پرجوش بنیے

اپنے کام میں دلچسپی ظاہر کیجیے اور یہ بھی ظاہر کیجیے کہ باس کے ساتھ کام کر کے آپ بہت خوش ہیں۔ باس اگرچہ بڑا ہوتا ہے قابل ہوتا ہے مگر ضروری نہیں کہ اس کا ہر آئیڈیا درست ہو۔ اس لیے ہاں میں ہاں ملانے کے بجائے شائستہ انداز میں غلطی کی نشان دہی کیجیے۔ اگر کسی بات کے بارے میں آپ کچھ محسوس کرتے ہیں تو اپنے باس کے علم میں لائیے۔ ایسا کرتے وقت ڈیو میسی ٹون سے کام لیں۔ خود کو پرجوش ثابت کیجیے۔ باس آپ سے جو توقعات رکھتا ہے اس پر پورا اترنے کی کوشش کریں۔

منکسر المزاج بنیے

محاسبہ کرتے رہیں اور باس کے تعریفی کلمات کو اپنے حواس پر حاوی نہ آنے دیں۔ کسی کام سے خوش ہو کر اگر باس شاباشی دے تو انکساری کے ساتھ قبول

کریں۔ یاد رکھیے کہ انکساری سے آپ کی عزت نفس مجروح نہیں ہوتی ہے بلکہ اس سے فائدہ ہوتا ہے۔

لگائی بجھائی نہ کریں

اپنے باس کے سامنے دوسرے اسناف کی خامیوں کا تذکرہ نہ کریں۔ اکثر باس اپنے اسناف سے مکمل طور پر آگاہ ہوتے ہیں اور یہ جانتے ہیں کہ کون کیا کر رہا ہے اور کون ایسا ہے جو مفت کی کھارہا ہے۔ جب تک باس آپ کی رائے خود نہ پوچھے کبھی اپنی رائے کا اظہار نہ کریں اور جب کریں تو ایمانداری کے ساتھ۔

سچ بولیے

اگر آپ سے غلطی ہو جائے تو غلط بیانی سے کام لینے کے بجائے باس سے سچ بات کہہ دیں۔ اپنی غلطی کا احساس کریں۔ جس قدر شائستہ انداز میں اپنی کوتاہی کا اعتراف کر سکتے ہیں کیجیے۔

آپ کی غلطی سے جو مسائل پیدا ہوں گے ان کو فیس کرنے کے لیے تیار رہیے اور ذمہ داری قبول کیجیے۔ اپنے کیے کا الزام کسی اور پر دھرنے کی کوشش نہ کریں اگرچہ باس ابتداء میں آپ پر برہم ہو گا مگر بعد میں آپ کی سچائی کی تعریف کرے گا اور آپ کی عزت اس کے دل میں بڑھ جائے گی۔



ماں کا دودھ پینے والے بچے

دوسروں سے زیادہ ذہین ہوتے ہیں۔

طبی ماہرین نے کہا ہے کہ ماں کا دودھ پینے والے بچے دیگر بچوں کے مقابلے میں زیادہ ذہین ہوتے ہیں، ماں کے دودھ میں موجود ”فیٹی ایسڈز“ ذہن کی نشوونما کے لیے کلیدی کردار ادا کرتے ہیں اور یہ ممکنہ طور پر بچوں کی ذہانت کی وجہ ہے۔



بچے کی صحت ..... اس کا اطمینان

AZEEMI

GROWEL



عظیمی کا گوروہل شیر خوار اور بچوں کی پیٹ کی تکلیف مٹا گیس، پیٹ کا درد، دست اور تے میں آرام پہنچاتا ہے۔ بچے کے نظام ہضم کو بہتر کرتا ہے اور دانت نکلنے کے دنوں میں تکلیف میں آرام پہنچاتا ہے۔

عظیمی دوا خانے میں بر سہا برس سے بچوں کے لیے تجویز کیا جانے والا ایک آزمودہ نسخہ اب دیدہ زیب پیکنگ میں بھی دستیاب ہے۔

AZEEMI LABORATORIES

Ph:021-36604127

رُوحانی ڈاکھنٹ

110



# بچے خوف زدہ کیوں ہوتے ہیں.....؟

یہ رویہ بچے کو کسی بھی وقت بہت زیادہ خوف زدہ کر سکتا ہے۔ والدین کا رویہ ہمدردانہ اور شفقت بھرا ہونا چاہیے لیکن بچے کو ڈانٹ ٹپٹ کر رکھنا بھی ضروری ہے ورنہ وہ خود سری میں مبتلا بھی ہو سکتا ہے۔  
تھوڑا بہت خوف بچے کے دل میں بہت ضروری

بچپن کے دور میں بچے کے ذہن پر کسی بات کا خوف مسلط ہو جائے تو پھر عموماً اس کی ساری زندگی اس خوف میں ہی بسر ہوتی ہے۔ خوف کے ماحول میں پلے ہوئے بچے زندگی کے ہر موڑ پر ڈراؤرا سی بات پر خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ بچوں کی تربیت میں یہ نکتہ پیش نظر



رکھنا بہت ضروری ہے کہ خوف زدہ بچے بڑے ہو کر کئی قسم کے نفسیاتی مسائل اور خود اعتمادی کی کمی میں مبتلا ہو سکتے ہیں۔ بچوں کو مناسب آزادی اور اچھا ماحول فراہم کرنا والدین کا اولین فرض ہے۔ بچوں کو بعض قسم کے اختیارات بھی دیں

ہے تاکہ وہ بے راہ روی اور غلط قسم کی حرکتوں کا مرتکب نہ ہو سکے۔ لیکن آپ کی تربیت کا انداز کچھ اس طرح کا ہو کہ بچہ خوش، بے باک اور الجھنوں سے پاک زندگی بسر کر سکے۔ بچہ کسی خوف میں مبتلا ہو تو اس کا علاج کچھ مشکل نہیں اپنے بچے کو کھیل کا سامان اور موزوں ساتھی تلاش کرنے میں مدد دیجیے اس کے جائز تقاضوں کا احترام کیجیے۔ آرام دہ ماحول اور پرسرت فضاء میں ملنے والے بچوں کو ڈراؤنے خواب کم دکھائی دیتے ہیں وہ زندگی میں بات بات پر لوگوں سے خوف زدہ نہیں

تاکہ وہ انہیں استعمال کر کے اپنے اندر خود اعتمادی پیدا کر سکیں۔ صحت مند تربیت سے بچوں میں ڈراؤنے خواب دیکھنے کا امکان بھی بہت کم ہو جاتا ہے اور بچے بستر میں پیشاب بھی نہیں کرتے۔ بعض بچے فطرتاً بہت زیادہ حساس یا ڈرپوک ہوتے ہیں۔ ذرا سی بات یا غلطی پر ان کے ذہن خوف سے بوجھل ہو جاتے ہیں اور طرح طرح کے وہم اور خدشے ان کے دل میں پیدا ہونے لگتے ہیں۔ بچوں سے اکثر اوقات پیسے کھو جاتے ہیں یا کوئی چیز ٹوٹ جاتی ہے تو ماں باپ بہت زیادہ مار پیٹ کرتے ہیں۔



ہوتے نہ ہی والدین کے خوف سے گھروں سے بھاگتے ہیں گھروں سے بھاگنے والے بچے اکثر خوف اور تشدد کے تحت ایسا کرتے ہیں یوں ذرا سا خوف ان کی ساری زندگی کو تباہ کر دیتا ہے اور اسے معاشرے میں بھی عزت کی نظر سے نہیں دیکھا جاتا۔ بسا اوقات بچے کو یہ محسوس ہونے لگتا ہے کہ وہ گھر اور مدرسے کے ماحول میں بندھا ہوا ہے۔

جب یہ صورتحال پیدا ہو جائے تو محرومیت اور خوف کا احساس اس کے ذہن کو خوف میں مبتلا رکھتا ہے اور مایوسی بھر ماحول اس کی شخصیت کی مناسب نشو و نما کو بہت متاثر کرتا ہے بے جا پابندیوں کے باعث انہیں ان کے مزاج کے مطابق انتہائی میسر نہیں آتی کہ وہ آزادی سے کھیل سکیں۔ قدم قدم پر ان کو یہ دھڑکا لگا رہتا ہے کہ اگر یہ کھیل کھیلا تو جھڑکیاں کھانی پڑیں گی۔ لہذا وہ آزادی کا خواہشمند ہوتا ہے۔ کچھ بچے مسلسل خوف اور بزرگوں کے تکلیف دہ رویے کی وجہ سے ذہنی امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ مثلاً بعض بچوں کو نیند میں بڑبڑانے کا مرض لاحق ہو جاتا ہے۔ یا پھر وہ ڈراؤنے خواب دیکھنے لگتے ہیں۔ کچھ بچوں کا پیشاب بستر پر خطا ہو جاتا ہے۔ لہذا بچوں کو اس تشویشناک صورتحال سے بچانے کے لیے والدین کو چاہیے کہ وہ محبت شفقت کا دامن ہاتھ سے نہ جانے دیں اور نہ ہی اس قسم کا رویہ اختیار کریں جس سے بچہ خوف زدہ رہے۔ والدین کے جھگڑے بھی بچوں میں خوف پیدا کرتے ہیں کیونکہ ہر وقت مار پیٹ، چیخ و پکار، بچے کو ذہنی طور پر منلو ج کر دیتی ہے۔ ایسے بچے کی کئی صلاحیتیں پروان نہیں چڑھ پاتیں۔ گھر میں لڑائی جھگڑے کے ماحول میں پلنے والے بعض بچوں کے ذہن میں دوسروں پر عدم اعتماد،

نفرت یا بد لہ لینے کے جذبات پروان چڑھتے ہیں۔ جب کبھی بھی اس کو موقع ملے گا وہ اپنی نفرت کا اظہار خواہ وہ باپ کے رویے سے ہو یا ماں کے، منفی طریقہ اختیار کر کے کرے گا۔ والدین کو چاہیے جھگڑے کا اظہار یا توڑ پھوڑ، برتنوں کا پھینکنا بچوں کے سامنے بالکل نہ کریں۔ اس طرح خوف بچے کے ذہن پر بری طرح مسلط ہو جاتا ہے اور وہ ذہنی مریض بھی بن سکتا ہے۔

خوف زدہ بچہ ذہنی امراض میں مبتلا بھی ہو سکتا ہے ناخواندگی کے باعث مانیں بچوں کو باپ کی سخت نادات یا جن بھوت کی باتیں کر کے خوف زدہ کرتی رہتی ہیں۔ ابتدائی پانچ سالوں میں بچے کو خوف و ہراس کے ماحول سے دور رکھیں۔

چھوٹی عمر میں بچے عام طور پر خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ ایک طبی ماہر کا کہنا ہے کہ تین برس کی عمر تک بچے کی جذباتی زندگی کی بنیادیں تقریباً مکمل طور پر مضبوط ہو جاتی ہیں۔ یعنی اس عمر میں والدین جس انداز میں چاہیں، بچے کو ڈھال لیں۔ یعنی یہ وہ عمر ہے کہ اگر والدین چاہیں تو بچے کو متوازن شخصیت والے نڈر بالغ کی صورت پروان چڑھالیں، یا ایک ایسا غصیلا و بھی اور بزدل نوجوان بنالیں جس کی تمام زندگی طرح طرح کے خوف اور ڈر سے سہمی سہمی گزرے۔

عالمی ادارہ صحت کے زیر اہتمام بچوں کی نفسیات پر ایک تحقیق کی گئی اس کا خلاصہ کچھ یوں ہے کہ خیال انگیز زندگی میں کھلبلی مچانے والے واقعات بچوں کو بچپن میں بے پناہ نقصان پہنچاتے ہیں اور ان کی آئندہ بالغ زندگی میں بھی مسرت، مطابقت، توازن اور کامیابی کے امکانات کو کم کر دیتے ہیں۔



بچوں کو بے جا خوف سے نجات دلانا ابتدائی تربیت کا اہم پہلو ہے۔

والدین کے غلط رویوں کے باعث یہ خوف بچے کے دل میں گھر کر لیتے ہیں۔ جیسا کہ عموماً گھروں میں والدین بچے کو منع کرنے کی غرض سے کہہ دیتے ہیں کہ خبردار ایسا کیا تو ڈائن پکڑ لے گی۔ بابا پکڑ کر لے جائے گا۔ ایسے طریقوں سے بچے کے ذہن میں ڈر خوف بلاوجہ گھر کر جاتا ہے۔ آپ نے دیکھا ہو گا کہ بعض اوقات بچے کھیلتے کھیلتے کسی ایسی چیز کو پکڑ لیتے ہیں جس کے ٹوٹنے کا اندیشہ ہوتا ہے تو کچھ گھروں میں ایک دم چیخ مار کر بچے کو روکنے کی کوشش کی جاتی ہے اور خوفناک چیخ کے باعث وہ چیز خود بخود گر کر ٹوٹ جاتی ہے۔ جس سے بچہ مزید خوفزدہ ہو جاتا ہے ماں یہ کام پیار اور آہستہ لہجے میں بھی کر سکتی ہے، تاکہ بچہ ٹوٹنے والی چیز کو دوبارہ نہ چھوئے۔ اکثر مائیں بچے کو کسی عام سی بات پر ناراض ہو کر اسے بری طرح مارتی ہیں۔ اس طرح بچے کو جسمانی تکلیف ہوتی ہے اور بچے اس قسم کی تکلیفوں سے بہت گھبراتے ہیں۔ ماں کو یہ سوچ کر سکون تو میسر آ جاتا ہے کہ بچہ اس پٹائی سے خوف کھانے لگا ہے، مگر اس کو شاید یہ معلوم نہیں ہو تا کہ اس طرح اس کی جذباتی زندگی بگڑ کر رہ جاتی ہے۔ بچوں کی ذہنی زندگی کا تجزیہ کیا جائے تو پتہ چلتا ہے کہ ان کے بیشتر خوف اسی طرح کی ننھی ننھی باتوں سے پیدا ہوتے ہیں۔

گھر کے دیگر افراد اور نوکروں کو یہ ہدایت کرنی چاہیے کہ وہ بچے کو جن، بھوت، چڑیل وغیرہ کی بابت نہ تو دھمکیاں دیں، نہ ہی کچھ بتائیں۔ اس سے ان میں خوف کے علاوہ تو ہمانہ ذہنیت کی بنیاد پڑ جانے کا خدشہ

ہوتا ہے۔ اکثر خوف کے باعث کئی ذہنی بیماریاں بھی جنم لیتی ہیں۔ بچپن کے خوف بالغ زندگی میں دیوانگی کی صورت میں بھی نمودار ہوتے ہیں۔ بچوں کو کسی حد تک تنبیہ ضرور ڈرائیے، کیونکہ یہ بہت ضروری ہے کہ بعض ایسے خوف ہیں جن کا بچوں میں موجود ہونا لازمی ہے۔ مثلاً نقصان دینے والے مشاغل اور ضرور رساں اشیاء پر بے سوچے سمجھے ہاتھ ڈال دینے کے خوف مفید ہوتے ہیں۔ بجلی کے تاروں، ریڈیو، ٹی وی کے سوئچ وغیرہ کو چھونا۔ زہریلے جانور کی غلاظت سے دور رہنا ضروری ہے۔ ان تمام باتوں کو آسان فہم زبان میں بچوں کو سمجھایا جائے کہ ان کو چھونا نہیں چاہیے۔ اس قسم کی تربیت سے بچوں میں صحیح حالت سمجھنے کی فراست پیدا ہو جاتی ہے اور وہ فوراً بھانپ لیتے ہیں کہ کس خطرے سے دور رہنا ہی بہتر ہے۔

خوف کی مناسب روک تھام علاج سے بدرجہا بہتر ہے۔ بچوں میں ڈر اور خوف کا پیدا ہونا اسی حد تک درست ہے جہاں معاشرتی برائیوں کے پیدا ہونے کا امکان ہو تا کہ بچہ معاشرتی برائیوں کی لپیٹ میں بے خوفی کے سبب نہ آجائے۔ بچا خوف آدمی کو بزدل اور کم ہمت بناتا ہے۔



آپ رُوحانی کا محنت کے قاری ہیں..... آپ کا بہت بہت شکریہ..... اپنے عزیزوں اور دوستوں کو اپنے اس پسندیدہ رسالے کا تحفہ دیجیے۔





کے اعتماد کے ساتھ

موٹاپے سے نجات

ہربل ٹیبلٹ

مہزلیں



بڑھا ہوا پیٹ گھٹانے وزن کم کرنے کے لئے  
قدرتی اجزاء سے تیار کردہ عظیمی کی ہربل ٹیبلٹ مہزلیں

عظیمی کی تیار کردہ ہربل پروڈکٹس قریبی اسٹور سے طلب فرمائیں۔

کراچی: فون 021-36604127۔



## تھوڑی سی سمجھداری سے

اثرات نو بیاہتا جوڑے پر پڑتے ہیں۔ شادی، مرد اور عورت کی نئی زندگی کا آغاز ہوتی ہے۔ ایسے میں وہ ایک دوسرے کو سمجھنے کے لیے زیادہ سے زیادہ وقت

# ساس بیو کا رشتہ مثالی ہو سکتا ہے

ایک دوسرے کے ساتھ گزارنا چاہتے ہیں۔ لڑکی اپنا گھر چھوڑ کر دوسرے گھر آتی ہے تو وہ بھی مرد کی توجہ کی خواہش مند ہوتی ہے تاکہ وہ نئے ماحول کے مطابق خود کو ڈھال سکے۔ ایسے میں جب مرد کی توجہ بیوی کی طرف مرکوز ہوتی ہے تو بعض مائیں توجہ کا یہ بٹوارہ

برداشت نہیں کر پاتیں۔ وہ نفسیاتی طور پر نظر انداز ہونے کا ذمہ دار بیو کو گردانتی ہے جبکہ بعض اوقات اس کے برعکس بھی

ہوتا ہے۔ لڑکی بیاہ کے بعد نئے ماحول میں قدم رکھتی ہیں۔ انجسٹی ماحول اور ساس کی گھر پر حکمرانی اس لڑکی کو بھی نفسیاتی طور پر متاثر کرتے ہیں اور بعض بیویں ساس سے نامعلوم دشمنی محسوس کرنے لگتی ہیں۔

نیا فرد بن کر جب ایک لڑکی ایک گھرانے میں داخل ہوتی ہے تو اس گھرانے کی عائلی زندگی میں تبدیلی

ساس بیو کی چیقلش پرانی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ جب میں بیو بنی تو مجھے ساس اچھی نہ ملی اور جب میں ساس بنی تو مجھے بیو اچھی نہ ملی۔ اس بات کا فیصلہ کرنا بہت مشکل ہے کہ کون صحیح ہے اور کون غلط۔ ہر کوئی خود کو حق بجانب قرار دیتا ہے۔ کبھی کبھی تو زبانی کشمکش اتنی بڑھ

جاتی ہے کہ فریقین ایک دوسرے کے جان کے درپے ہو جاتے ہیں۔ اس تناؤ اور لڑائی میں سب سے زیادہ مرد کی ذات

متاثر ہوتی ہے۔ اس کے لیے دونوں رشتے اہم ہوتے ہیں۔ ایک طرف ماں کا قابل احترام رشتہ جس نے زندگی کی سختیاں جھیل کر اس کو معاشرے کا اہم فرد بننے کے قابل بنایا تو دوسری طرف بیوی کا رشتہ جو اس کے دکھ درد کی ساتھی ہوتی ہے اور اس کے بچوں کی ماں کا درجہ پانے کے بعد مزید معتبر ہو جاتی ہے۔

بعض اوقات ساس بیو کے رشتے کے تناؤ کا آغاز

شادی سے پہلے ہی ہو جاتا

ہے۔ رشتہ طے پانے کے

عمل میں ہی بالکل

معمولی سی باتوں پر

دونوں گھرانوں

میں رنجشیں جنم

لے لیتی ہیں

اس کے

مئی 2015ء





آجاتی ہے۔ نیا فرد ایک نیلا ماحول پیدا کرتا ہے۔ اس کی آمد ساکن جھیل میں پھینکے جانے والے پتھر کی سی ہوتی ہے۔ ایسے میں ساس کو اس بات کا ادراک ہونا چاہیے کہ بالآخر اس پتھر کو ذرا سی ہلچل مچا کر اس جھیل کا حصہ بن جاتا ہے اور آپ کے وضع کیے ہوئے طور طریقوں کو ہی اپنانا ہوتا ہے۔

تخل ہی آپ کا ہتھیار ثابت ہو گا اور آپ کے اصول ہی اپنا راج بنائے رکھیں گے۔ مگر ساس کو بھی نئے زمانے کے تقاضوں کو اپنے اور اپنی ساس کے زمانے کے اصولوں سے بدلنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ بلاشبہ یہ ایک مشکل کام ہے کیونکہ جزیں گپ کا مسئلہ ازل سے موجود ہے اور ابد تک رہے گا لیکن اگر ابتدا میں ساسیں دل و سبب کر کے بہوؤں کے ساتھ محبت اور سلوک سے پیش آئیں اور انہیں نئے ماحول میں ایڈجسٹ ہونے کے لیے کچھ وقت دیں اور چھوٹی موٹی شیطیوں پر درگزر سے کام لیں تو یہ نہ صرف ذاتی طور پر ان کے لیے نئی زندگی کی ابتدا کرنے والے جوڑے خاص کر ان کے اپنے بیٹے کے ذہنی اور دلی سکون کے لیے بلکہ گھر بھر کے چین اور خوشی کے لیے ایک اچھی ابتدا ثابت ہو گا جو آئندہ زندگی میں بھی اپنا مثبت کردار ادا کرتا رہے گا۔ دوسری طرف لڑکی کو بھی یہ حقیقت جان لیننی چاہیے کہ سسرال کا ماحول آپ کے والدین کے گھر کے ماحول سے مختلف ہے وہ گھر جہاں آپ نے زندگی گزاری ہے جہاں کے اصول آپ نے بنائے ہوئے ہیں اب وہ اس نئی دنیا میں نہیں چل سکتے۔ ایک نہ ایک دن آپ کا راج ہو گا مگر اس کے لیے آپ کو خدمت اور محبت کے جذبوں سے کام لینا ہو گا۔ نئی نویلی بہوؤں کو یہ یاد رکھنا چاہیے کہ ماں کی محبت اپنی اولاد کے

لیے انمول اور بے پایاں ہوتی ہے اور بیٹے پر اجارہ داری کا احساس صرف ایک دن کی بات نہیں بلکہ یہ برسوں پر محیط ایک قدرتی عمل کا نتیجہ ہے۔ اس سے ایک دم دست کش ہونا مشکل ہی نہیں بلکہ ناممکن ہوتا ہے۔ اس لیے ساس کو اگر یہ احساس دلایا جائے کہ آپ ان سے بیٹے کی محبت اور توجہ چھیننے نہیں آئیں بلکہ اسے تسلیم کرتی ہیں اور آپ کی وجہ سے اس میں کمی نہیں ہوگی بلکہ مزید اضافہ ہو گا تو بے شمار مسائل جنم ہی نہیں لیں گے۔

ساس اور بہو کا رشتہ ایسا ہے جسے اگر سمجھ بوجھ سے نبھایا جائے تو یہ بہت اچھا بھی ثابت ہو سکتا ہے۔ کیونکہ اس میں گھر کا سکون پوشیدہ ہے۔ دراصل لڑکیاں سسرال والوں کی ذرا سی بات کو بھی برداشت نہیں کرتیں اور ذرا ذرا سی بات پر اپنا موڈ خراب کر لیتی ہیں حالانکہ ان کو سوچنا چاہیے کہ اگر ساس نے کسی بات پر ٹوکا ہے یا کوئی بات کہہ دی ہے تو اس کو طعنہ سمجھنے کی بجائے اپنی غلطی کو دور کرنے کی کوشش کرنی چاہیے۔ مائیں بھی اپنی بیٹیوں کو ڈانٹ دیا کرتی ہیں تو اگر ساس نے کوئی بات کہہ دی تو ان کو بزرگ سمجھتے ہوئے ان کی بات کا احترام کریں۔

آپ اپنی ساس سے پیار اور اتفاق سے رہیں گی تو آپ کی ساس کے پاس لڑنے کا کیا جواز رہ جائے گا۔ ساس اور بہو کے جھگڑے تب ہوتے ہیں کہ جب بہو ساس کی برابری کرنے لگتی ہے۔

مائی دونوں ہاتھوں سے بچتی ہے اس لیے ساس اور بہوؤں دونوں کو گھریلو سکون کے لیے اعلیٰ ظرفی کا مظاہرہ کرتے ہوئے ایک دوسرے سے اچھا سلوک کرنا چاہیے تاکہ یہ رشتہ پائیدار اور مضبوط رہے۔





# صحت و علاج و تندرستی



آج دنیا بھر میں ہزاروں متبادل طریقہ ہائے علاج موجود ہیں۔ ان میں رنگ، روشنی، موسیقی، سانس، مقناطیس، پتھر و جواہرات، پانی، خوشبو اور جڑی بوٹیوں سے علاج وغیرہ شامل ہیں۔ اس کے علاوہ یوگا، ریکی، مراقبہ، ایکو پنچر، ایکو پریشر، ریفلیکسولوجی، پیسو تھراپی، شیا تسو، الیکٹرنڈر، تکنیک، آیوروید، فینگ شوئی، ٹائی چی، آئرڈیولوجی، کانسٹیبلولوجی، مساج، کی کونگ وغیرہ بھی متبادل طریقہ علاج میں شامل ہیں۔



## فنگ شوئی

Feng Shui 風水



فینگ شوئی ایک قدیم سائنس ہے۔ اس کا تعلق چین سے ہے۔ فینگ شوئی کے ذریعے تزئین و آرائش میں معمولی تبدیلی سے فطرت کے اصول آپ کے گھریلو کام کی جگہ میں روبہ عمل ہو سکتے ہیں۔ اس سے ذہنی یکسوئی کے ساتھ ساتھ آمدنی میں بھی نمایاں اضافہ ہو سکتا ہے۔ روحانی ڈائجسٹ کے قارئین کے لیے ان صفحات پر چین کے معروف متبادل طریقہ علاج فینگ شوئی پر تحریر۔





”خیریت تو ہے....“ منان کو اس طرح سر جھکائے بیٹھا دیکھ کر آذر فوراً سنجیدہ ہو گیا۔ اس کے سوال پر بھی منان کی نظریں میز پر پڑی فائل پر جمی تھیں۔

”ہیلو سر آر یو ہیئر“ آذر اس کے کان میں چیخا۔ جواب میں منان نے اسے گھور کر دیکھا اور فائل اٹھا کر ردی کی نوکری میں پھینک دی۔

”ارے ارے یہ کیا کر رہے ہو بھائی.... یہ تو ہمارے نئے کنٹریکٹ کی فائل ہیں ناں.... یہ اس کی جگہ نہیں ہے ڈیئر“.... آذر جلدی سے جھک کر فائل نکالنے لگا۔

”رہنے دو اسے“ منان نے اس کا ہاتھ روک دیا۔ ”یہی اس کی صحیح جگہ ہے۔“

”آپ کا مطلب ہے کہ....“

آذر ایک دم سے سنجیدہ ہو گیا۔ اب منان کے چہرے کا رنگ آذر کے چہرے پر تھا۔

”ہاں....“ بمشکل اس کے حلق سے نکلا

”ناٹ اگین،“ آذر مٹھیاں بھینچنے لگا۔

”انکل بیگ نے مجھ سے وعدہ کیا تھا وہ اپنے وعدے سے کیسے پھر سکتے ہیں۔“ آذر نے جیب سے سیل نکالا اور کسی کا نمبر ڈائل کرنے لگا۔

”ناٹ ریسیونگ....“ وہ کان سے لگائے لگائے منان کی طرف دیکھ کر بولا۔

وہ دھپ سے کمر سی پر بیٹھ گیا۔ منان کے چہرے پر طنزیہ مسکراہٹ تیر گئی۔ ”ہو نہہ بیگ صاحب اور ان کے وعدے“ وہ بڑبڑایا

مگر اس لمحے آذر کا چہرہ مزید لال ہو گیا، ”ہی

جی دوستو!.... آپ سب کا روحانی ڈائجسٹ کی اس کوشش کو پسند کرنے اور سراہنے کا بہت بہت شکریہ۔

یقین کیجئے ہمیں بہت خوشی اور طمانیت کا احساس ہوا، جب ہمیں فیس بک پر آپ کی آراء ملیں کہ آپ ان معلومات سے خود بھی مستفید ہو رہے ہیں اور اپنے گھر والوں اور دوستو کو بھی اس سے فائدہ پہنچا رہے ہیں۔

گذشتہ قسط میں ذاتی کوا نمبر اور اس کی کیلکولیشن سے متعلق آپ کو مختصر معلومات فراہم کی گئیں۔ اب کوشش کرتی ہوں کہ کچھ مزید تفصیل آپ تک پہنچا سکوں۔ اس کا آغاز کرتی ہوں ایک کہانی سے۔



### شابینہ جمیل

”مجھے لگتا ہے آپ کو کوئی غلط

فہمی ہوئی ہے۔“

”سر پلیز! ہم اس پر مزید بات کر سکتے ہیں۔“ منان نرمی سے بولا۔

”سوری بیگ بوائے، امز ٹو لیٹ ناؤ۔ بورڈ اپنا ڈسٹیشن لے چکا ہے۔“

”بٹ انکل....“ اس کی بات پوری ہونے سے پہلے فون رکھ دیا گیا تھا۔

غصے سے اس کی کان کی لونبیں سرخ ہو گئیں، ”گو ٹو ہیمل....“ اس نے ریسیور کریدل پر چیخ دیا۔

”ہیلو.... ہیلو....“ دروازے کھلا اور آذر چہکتا ہوا فریش موڈ میں اندر داخل ہوا۔

مگر منان کی پوزیشن میں کوئی فرق نہیں آیا تھا وہ یونہی سر کو پتھر سے بیٹھا رہا



کٹ مائی کال۔“ وہ سیل فون کو گھورنے لگا

”رہنے دو کوئی فائدہ نہیں۔“

”مگر کیوں آخر وجہ بھی تو پتہ چلے۔“ منان

تشویش سے بولا۔

”آپ سے ان کی کیا بات ہوئی ہے۔“

”کچھ خاص نہیں.... بس یہی کہ بورڈ نے کسی

ملٹی نیشنل کو ترجیح دی ہے اور گریڈنگ میں ہمارے

پوائنٹس ان سے خاصے کم ہیں۔“

”اور بیگ انکل....“

”میری بات انکل سے ہی ہوئی تھی۔ سی ریفوسڈ

دی پروپوزل۔“ منان آذر کی بات کاٹ کر ایک ایک

لفظ جما جما کر بولا۔

”آئی کانت بلیو دس۔“ آذر نے میر پر گھونسا مارا

”ابھی پچھلے ہفتے ہی میری ڈیٹیل سے بات ہوئی۔

میں لاہور جانے سے پہلے سب فائل کر کے گیا تھا۔

تب تو انہیں کوئی اعتراض نہ تھا۔ انہیں پاپا کی ساکھ کا

بھی بڑا خیال تھا۔ اور اب....“

”یہی بات مجھے بھی سمجھ نہیں آ رہی۔ آخر ایسا

کیوں ہو رہا ہے بار بار۔“ منان پریشانی سے بولا۔

اس کی اس بات پر حنا کچھ دیر اسے گھورتا ہوا

بولا۔ ”آئیہ تو آپ ہی بہتر بتا سکتے ہیں۔“

آذر کے اس انداز پر منان چیخ پڑا ”کیا

مطلب ہے تمہارا“

”مطلب صاف ظاہر ہے۔ میں آپ سے پوچھ رہا

ہوں کہ کنٹریکٹ ہاتھ سے کیسے نکلا۔ بیگ انکل نے

انکار کیوں کیا۔“

”تو یہ تو تم اپنے بیگ انکل سے پوچھو جا کر“

”منان بھائی پچھلے چار مہینوں میں یہ پانچواں

کنٹریکٹ ہے جو منع ہوا ہے۔ یہ میں کیسے انکل سے

پوچھوں۔“ آذر غصے سے چلایا

”تمہیں کیا لگتا ہے۔ مجھے بزنس کا کوئی تجربہ

نہیں یا تم اس کا روبرو کے بارے میں مجھے سے زیادہ

جانتے ہو۔“ وہ چلایا

”ہاں مجھے تو اب یہی شک ہوتا ہے“ وہ

بد تمیزی سے بولا۔

”آذر....! تمیز سے بات کرو تمہارا بڑا بھائی ہوں

میں۔“ اس نے ہاتھ اٹھانے کی کوشش کی مگر اسی لمحے

دروازہ کھلا اور دود صاحب اندر داخل ہوئے۔ مگر

کمرے کا ماحول حد درجہ گرم دیکھ وہیں دروازے

پر کھڑے رہ گئے۔

دونوں بھائیوں میں شاید ابھی اتنی تمیز باقی تھی یا

شاید سب سے سیکسیر اور والد کے انتہائی قریبی

ساتھی ہونے کی وجہ سے دود صاحب کا احترام

دونوں کی نظروں میں بہت تھا۔ منان کا ہاتھ وہیں کا

وہیں رک گیا۔ اس نے جلدی سے اپنا ہاتھ نیچے کر لیا

اور منان انہیں سلام کر کے کسی فائل پر جھک گیا۔

”وعلیکم السلام۔“ وہ جلدی سے فائل لے کر

آگے بڑھے۔ انہوں نے کچھ بھی پوچھنا مناسب نہ

سمجھا۔ صرف نظروں سے حالات کا جائزہ لیتے رہے۔

”اچھا ہوا تم دونوں یہاں موجود ہو۔ ان

کاغذات پر تم دونوں سے دستخط لینے تھے“ انہوں نے

مسکراتے ہوئے کہا۔ جیسے کچھ نہ دیکھنا محسوس کیا۔

مگر پھر بھی دونوں بھائی جبراً بھی نہ مسکرا سکے۔

”انکل ابھی نہیں۔ ہم کچھ دیر بعد یہ کام کر لیتے

ہیں۔“ منان شاید ان کاغذات کو پڑھنا چاہتا تھا۔

”ہاں ہاں!.... کوئی مضائقہ نہیں۔ میں بعد میں



آجاتا ہوں.... تم یہ کاغذات اچھی طرح پڑھ لو پھر دستخط کر دینا۔“ ان کے الفاظ سادہ، لہجہ دھیمہ مگر شاکی تھا۔ وہ فائل رکھ کر جانے لگے۔ ان کے چہرے سے صاف ظاہر تھا کہ انہیں اس رویے سے تکلیف پہنچی ہے۔

”ارے نہیں انکل۔ آپ بیٹھے ہم ابھی سائن کر دیتے ہیں۔“ منان نے اسے گھورا مگر پھر آذر نے سائین کر کے کاغذات منان کے آگے رکھ دیئے۔ اس نے آذر کو گھورتے ہوئے کاغذات پر سائن کر دیئے۔ کچھ دیر گہری خاموشی رہی۔

ودود صاحب کاغذات سمیٹ کر جانے لگے۔ مگر پھر زرا دیر کے لئے ٹھہر گئے۔ ”اگر برا مانا تو کچھ پوچھوں....“ وہ ہمت کر کے بولے۔

”جی انکل پوچھیے۔“ منان یونہی سوچ میں غم بیٹھے بیٹھنے بولا۔

”بیگ صاحب نے جس کنٹریکٹ کی بات کی تھی وہ فائنل ہو گیا ناں....؟“ ودود صاحب کے الفاظ تھے یا آگ کے گولے دونوں کا مزاج دوبارہ دھک گیا۔ منان اپنی جگہ سے اٹھ کھڑا ہوا۔

”نہیں وہ کینسل ہو گیا ہے۔ ان کے بورڈ نے وزٹ کے بعد اپنا ارادہ بدل لیا۔ اور کچھ؟....“ اس کے لہجے میں کڑواہٹ تھی۔

”نن نہیں“ وہ منان کا یہ انداز ضبط کر گئے۔ ”بات کچھ اور نہیں بس اتنی سی ہے کہ تمہارے پاپا مجھ پر بڑا بھروسہ کرتے تھے۔ وہ میرے باس ہی نہیں اچھے دوست اور محسن بھی تھے۔“ وہ ڈھیلے پڑ گئے۔

”بس.... ان کے احسانات یاد آجاتے ہیں اور

اس وعدے کا خیال آجاتا ہے کہ کبھی مشکل وقت میں ان کا ساتھ نہیں چھوڑوں گا۔“ یہ کہتے ہوئے ان کی آنکھیں ڈبڈبانے لگیں۔ والد کے اچانک ذکر نے دونوں کو بھی جذباتی کر دیا۔

”میں جانتا ہوں ہماری کمپنی مسلسل مشکلات سے دوچار ہے۔ تمہارے والد کی اچھی ساکھ اور کاروباری دنیا میں نام ہونے کے باوجود کنٹریکٹ مسلسل ہاتھ سے نکل رہے ہیں۔ اگر ایسا ہی مزید کچھ دن اور چلتا رہا تو نجانے کیا ہو گا۔“ ودود صاحب بہت کھل کر اندیشے بیان کرنے لگے۔

”ہاں انکل! یہی بات ہمیں بھی پریشان کر رہی ہے۔ ہم نہیں جانتے کہ کہاں پر ابلم آ رہی ہے؟.... کیوں کنٹریکٹ فائنل ہونے سے پہلے ختم ہو جاتے ہیں۔“ آذر پریشانی سے بولا۔

”شاید ہماری اسٹریٹجی ہی صحیح نہیں۔“ منان بولا۔ ”مگر یہ بھی تو نوٹس کیجئے کہ جو بھی کنٹریکٹ کینسل ہوا وہ کمپنی وزٹ کے بعد ہوا۔“ آذر نے جواب دیا۔

”اگر اسٹریٹجی صحیح نا ہوتی تو پرور پوزل ایکسپٹ بھی نہ ہوتے۔“ آذر بلا جھجک بولے چلا گیا۔

”تو تم یہ کہنا چاہ رہے ہو کہ میری پبلک ڈیلنگ صحیح نہیں ہے اور یہ کمپنی مجھ سے سنبھل نہیں رہی۔“ منان ودود صاحب کا خیال کئے بغیر چیخ پڑا۔ ”ایسا میں تو نہیں سوچ رہا لیکن اگر آپ کہہ رہے ہیں تو....“

”آذر تمیز سے بات کرو، تم اپنی لمٹس کو اس کر رہے ہو۔“ اس کا صبر کا پیمانہ لبریز ہونے لگا۔

”رکورو کو.... ٹھہرو ذرا....“ ودود صاحب جلدی





سے اٹھ کھڑے ہوئے۔  
مجھے ذرا باہر جانے دو پھر  
ایک دوسرے کا سر پھاڑ  
لینا۔ وہ مزید کچھ کہے سنے  
بغیر باہر نکل گئے۔ منان  
بھی آذر کو گھورتا ہوا  
گاڑی کی چابی لے کر باہر  
نکل گیا۔ اور آذر مٹھیاں  
بھینچے بیگ صاحب کا نمبر  
ملانے کی کوشش میں لگ گیا۔

کبھی بھی نہ کرتے۔ میرا گھر بکھر چکا ہوتا۔ وہ  
مایوسی سے بولیں۔

”یہ تو آپ بھی جانتے ہیں دونوں کی گھر میں بھی  
کبھی نہیں بنی۔ گھر میں جب تک رہتے ہیں ہر بات پر  
اختلاف ہر بات پر بحث.... انھوں نے ایک  
ٹھنڈی آہ بھری۔

”یہ بھی نہیں سوچتے کہ یہ بوڑھی ماں اب کیا  
کرے گی۔ کس کے سہارے جنے گی۔ اس بوڑھی  
ماں پر کیا گزرتی ہوگی ان کو اس طرح لڑتا دیکھ کر۔“  
وہ رو پڑیں۔

ودود صاحب اپنی نظروں میں شرمندہ سے سر  
جھکائے بیٹھے رہے۔ زرا دیر میں مسز مرزا نے خود  
کو سنبھال لیا۔

”تو پھر اب اس کا کیا حل ہے؟“

”کاش میری سمجھ میں کچھ آتا۔ میں کیا بتاؤں  
بھائی صاحب۔“

”بھابھی میری رائے میں تو دونوں کے مزاج  
کمپنی کی تباہی کے ذمہ دار بن رہے ہیں۔ اگر آپ  
انھیں سمجھانے کی کوشش کریں تو شاید ماں کی بات



”بھابھی صاحبہ میرا آپ سے ملنا اشد ضروری  
ہو گیا تھا.... آفس میں وہ دونوں بچوں کی طرح  
لڑتے ہیں۔ سچ تو یہ ہے کہ ایک دوسرے پر الزام  
تراشی سے باہر آئیں تو کاروبار کو سمجھیں۔“

ودود صاحب آذر اور منان کی والدہ مسز مرزا  
کے سامنے موجود تھے۔ مسز مرزا سر جھکائے خاموشی  
سے ان کی باتیں سنتی رہیں۔

”آپ کچھ کہئے بھابھی۔“ وودود صاحب پریشانی  
سے بولے۔ ”میرا یقین مانئے میرا مطلب ہر گز بھی  
آپ کو پریشان کرنا نہیں تھا۔“

”اگر بات حد سے آگے نہ بڑھتی تو یقین کیجئے یہ  
باتیں میں آپ کو کبھی بھی نہ بتاتا۔ مگر کیا کیا  
جائے....“ وہ اپنی صفائی پیش کرنے لگے۔

”نہیں آپ ٹھیک کہہ رہے بھائی صاحب۔  
دونوں کے مزاج میں زمین آسمان کا فرق ہے۔ یہ  
بات کسی سے ڈھکی چھپی بھی نہیں ہے۔ اگر مرزا  
صاحب کی وصیت نہ ہوتی تو شاید دونوں ساتھ کام



”ٹھیک ہے بھابھی آپ کی اجازت ہے تو میں کل ہی ملاقات کا بندوبست کرتا ہوں، مگر آپ بھی دونوں سے بات کرنے کی کوشش ضرور کیجیے گا۔“

دود صاحب ان کو تسلی دیتے ہوئے چلے گئے اور مسز مرزا اپنی اولاد کے لئے گڑ گڑا کر دعائیں مانگنے لگیں۔

دوستو! منان اور آذر کے مزاج میں یہ فرق کس طرح دور ہوا ان کی کمپنی کی سادھ کیسے بحال ہوئی انہیں دوبارہ آرڈر ملنے کیوں شروع ہو گئے۔ یہ ہم اگلی قسط میں انشاء اللہ تفصیل سے بتائیں گے۔

فینگ شوئی کے بارے میں آپ ہمارے فیس بک کے نیچے دیئے گئے لنک سے معلومات حاصل کر سکتے ہیں اور ہمیں اپنے تاثرات سے آگاہ بھی کر سکتے ہیں۔

facebook.com/ FengShui.Pk.AIMS  
(جباری ہے)



انہیں سمجھ میں آجائے۔“

”لیکن میں کیا کروں۔“ وہ بے بسی سے ان کی طرف دیکھنے لگیں۔

”میں تو بس ان کے لئے دعا کر سکتی ہوں۔“ ان کی آنکھیں پھر بھرنے لگیں۔

”بھابھی اگر آپ میری بات کو غلط نہ سمجھیں تو ایک حل ہے میرے پاس۔“ وہ انک کر بولے

”ارے بھائی صاحب۔ مرزا صاحب نے آپ کی کوئی بات یا مشورہ کبھی رد نہیں کیا تو پھر میں آپ کی بات بھلا کیا کیسے غلط سمجھوں گی.... آپ کہیے میں سن رہی ہوں۔“ وہ متوجہ ہو کر بیٹھ گئیں۔

”ایک بزرگ ہیں بہت پہنچے ہوئے اگر دونوں بھائیوں میں محبت کے لئے ان سے کوئی دعا یا وظیفہ وغیرہ....“ انھوں نے اپنی بات ادھوری چھوڑ دی۔

”ہاں ہاں کیوں نہیں۔ اگر آپ کسی بھی بھروسے مند شخصیت سے واقف ہیں تو ضرور میرے بچوں کی بہتری کے لئے جو بھی کر سکتے ہیں ضرور کیجئے۔“ وہ مسخیانہ انداز میں بولیں

## صرف پاکستان میں نہیں

## بچوں کی ویکسین پلانا آسٹریلیا میں بھی مسئلہ ہے۔



آسٹریلیا نے بچوں کو ویکسین نہ دینے والے والدین کے لیے چائلڈ کیئر مراعات بند کر دینے کا اعلان کیا ہے۔ آسٹریلیا کے وزیراعظم ٹونی ایبٹ نے کا اعلان کیا ہے اگر کوئی خاندان اپنے بچوں کو ویکسین نہ پلانے کا فیصلہ کرتا ہے، تو ایسے والدین کو عوامی ٹیکسوں کی رقم سے مراعات نہیں دی جائیں گی۔ انہوں نے کہا کہ اگلے سال یکم جنوری سے مذہبی اور دیگر وجوہات کی بنا پر بچوں کے لیے ویکسین سے استثناء کی قانونی شق ختم کر دی جائے گی۔





## Raashda Iffat Memorial Campaign for Health & Hygiene

### تھائی رائیڈ گلینڈ، بچوں کی صلاحیت پر اثر انداز ہوتے ہیں۔

وہ بچے جو ناقص تھائی رائیڈ گلینڈز کے حامل ہوتے ہیں ان میں ابتدائی چند نشے یا مادے یہ خرابی دور بھی ہو جاتی ہے اور وہ نارمل انداز سے رہتے ہیں۔ بچوں کی طرح تھائی روکسن پیدا کرنے لگتے ہیں۔ یہ خرابی بھی لڑکیوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔ اس کی سب سے بڑی وجہ غذائیں آیوڈین کی کمی ہوتی ہے۔ آیوڈین کے حصول کا بہترین ذریعہ سمندری غذائیں ہیں جیسے کچھیریں وغیرہ اور کھانے میں دو نمک ضرور استعمال کرنا چاہیے جس میں آیوڈین شامل ہو۔

#### نوعیت

تھائی رائیڈ گلینڈ جسم کی مجموعی کارکردگی اور نشوونما کو فعال رکھتا ہے۔

تتلی کی شکل کا یہ گلینڈ گلے میں آواز کے باکس کے اوپر ہوتا ہے۔ یہ گلینڈ جو ہارمونز پیدا کرتا ہے ان میں ایک تھائی روکسن ہے جو انسانی جسم میں غذائی تحلیل کے عمل اور جسمانی و جنسی نشوونما پر اثر انداز ہوتا ہے۔ تھائی روکسن کی کم مقدار ہائپو تھائیرائیڈزم Hypothyroidism کی نشاندہی کرتی ہیں جبکہ زائد مقدار Hyperthyroidism کی علامت ہے۔

کبھی کبھی نومولود بچے میں ہائپو تھائیرائیڈز کی موجودگی خطرناک ثابت ہو سکتی ہے اور اس کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ بچے کی ماں کے خون میں تھائی روکسن کی مقدار بڑھ جاتی ہے۔ بہر حال تین ماہ کے

اندر بچے کے جسم سے یہ اثرات دور ہونے لگتے ہیں اور وہ آہستہ آہستہ نارمل ہوتا چلا جاتا ہے۔

#### ہائپو تھائیرائیڈزم

اس حالت میں ہوتا ہے کہ خون میں تھائی روکسن کی شمولیت بہت زیادہ ہو جاتی ہے اور یہ لڑکوں سے زیادہ لڑکیوں میں عام ہے لیکن یہ سات برس سے کم عمر میں بہت خال خال ہوتا ہے۔

اس کا عام طور پر سبب یہ ہوتا ہے کہ جسم کا مدافعتی نظام کچھ اس طرح بے ترتیب ہو جاتا ہے کہ ایمنی باؤیز کی پیداوار زیادہ ہو کر یہ نظام خود اپنے ہی



مئی 2015ء



خلیوں کو تباہ کرنا شروع کر دیتا ہے۔ اس کی وجہ سے پیچیدگیاں پیدا ہو جاتی ہیں اور خون میں تھائی روکسن کی مقدار بہت بڑھ جاتی ہے۔

### علامات

بچے بے چین اور ضدی ہو جائے، اسے سنبھالنا دشوار ہو، پسینے سے بھیگا رہے، اس کی جلد چمکتی ہوئی دکھائی دے، اس کے دل کی دھڑکن اچانک تیز ہونے لگے اور بھوک بڑھ جائے، لیکن کھاتے رہنے کے باوجود اس کے وزن میں کوئی اضافہ نہ ہو۔

عام طور پر بچے کے مزاج پر چڑچڑاپن شامل ہو جائے اس کی آنکھیں باہر کو نکلتی ہوئی محسوس ہوں اور بہت تیزی سے اس کیفیت میں اضافہ ہو، وہ جب ہاتھ پھیلانے تو اس کے ہاتھوں میں ہلکی سی لرزش بھی ہو۔

اسکول میں بچے کی کارکردگی خراب ہونے لگے کیونکہ ایسی حالت میں وہ تعلیم پر توجہ نہیں دے پاتا اور بے چین رہتا ہے۔

### کیا کرنا چاہیے....؟

بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ بلڈ ٹیسٹ کے ذریعے اس کے خون میں تھائی روکسن کی مقدار کا تعین کیا جائے گا اگر یہ مقدار زیادہ ہے تو پھر بچے کو اینٹی تھائی رائیڈ دوائیں دی جاتی ہیں۔ تاکہ وہ خون میں موجود تھائی رائیڈ گلیٹنڈ کی غیر ضروری سرگرمیوں کو کنٹرول کر سکیں۔

یہ علاج اس وقت تک جاری رہتا ہے جب تک تھائی رائیڈ گلیٹنڈ مکمل طور پر نارمل حالت میں کام نہ کرنے لگیں اس علاج کی مدت دو سال تک بھی ہو سکتی ہے تقریباً ایک تھائی بچے اس علاج سے

تندرست ہو جاتے ہیں اور کچھ بچے ایسے بھی ہوتے ہیں جنہیں سرجری یا آپریشن کی ضرورت ہوتی ہے تاکہ غیر ضروری تھائی رائیڈ کو نکالا جاسکے۔ آپریشن کا فائدہ یہ ہے کہ اس میں ادویہ کے استعمال کی ضرورت نہیں ہوتی اور دواؤں کے مضر اثرات سے بھی جسم محفوظ رہتا ہے۔

آج کل ریڈیو ایکٹیو آیوڈین کے ذریعے اس کا علاج عام ہو تا جا رہا ہے، یہ آیوڈین تھائی رائیڈ ہی سے حاصل کیا جاتا ہے اور یہ جسم کے اندر داخل ہو کر تھائی روکسن کی غیر ضروری افزائش کو کم کر دیتا ہے۔

### گوئٹر (Goitre)

گوئٹر بھی ایک مرض ہے۔

یہ تھائی رائیڈ گلیٹنڈ میں سو جن کی کیفیت کا نام ہے۔ یہ عام طور پر تھائی روکسن کی مقدار یا اس کی پیداوار پر اثر انداز نہیں ہوتا لیکن اس کے سبب ہائپر تھائیرائیڈزم کی خرابی ضرور پیدا ہو جاتی ہے۔ یہ خرابی بھی لڑکیوں میں زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی کئی وجوہات ہو سکتی ہیں۔

اس کی سب سے بڑی وجہ غذا میں آیوڈین کی کمی ہوتی ہے۔ آیوڈین کے حصول کا بڑا ذریعہ سمندری غذائیں ہیں جیسے مچھلیاں وغیرہ اور کھانے میں وہ نمک ضرور استعمال کرنا چاہیے جس میں آیوڈین شامل ہو۔

### علامات

گردن کے اگلے حصے پر سو جن۔

لڑکپن میں ہائپر تھائیرائیڈزم کی علامات زیادہ عام ہیں۔

### کیا کرنا چاہیے....؟

بچے کو ڈاکٹر کے پاس لے جائیں۔ گوئٹر کی

دکان کا مجسٹ





وجوہات کا تعین کر کے تھائی روکسن ری پلیسمنٹ تھراپی بھی تجویز کی جاسکتی ہے۔

عام طور پر لڑکیوں میں دوران بلوغت ہونے والا گوئٹر کا مرض بروقت مناسب علاج سے ختم ہو جاتا ہے۔

(بانیپو تھائیرائیڈزم) تھائی رائیڈ

غدد کے افعال

میں کمی نوعیت

یہ مرض تھائی رائیڈ گلیٹڈز کی ست یا کم کارکردگی کی نشان دہی کرتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلیٹڈ سے خارج ہونے والا ہارمون جسم کی ذہنی و جسمانی نشو و نما کے لیے بہت ضروری ہے۔

اس کی پیدائش بچے میں رحم مادر ہی میں ہونے لگتی ہے اور ساری زندگی اس کا سلسلہ جاری رہتا ہے۔ بچے کی زندگی کے ابتدائی دو سالوں میں ذہنی نشو و نما کے لیے تھائی روکسن کا کردار بہت اہم ہے۔

وہ بچے جو ناقص تھائی رائیڈ گلیٹڈ لے کر پیدا ہوتے ہیں ان میں ابتدائی چند ہفتے یا ماہ میں یہ خرابی دور بھی ہو جاتی ہے اور وہ نارمل انداز سے دوسرے بچوں کی طرح تھائی روکسن پیدا کرنے لگتے ہیں۔

آپ کی توجہ کے لیے علامات نومولود میں بعض اوقات اس کی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

اس کی علامتوں میں سے عام طور پر خشک اور ٹھنڈی جلد ہے۔ خاص طور پر چہرے، ہاتھوں اور پیروں کی۔

تیز اور غیر معمولی رونے کی آواز کیونکہ عموماً

نومولود بچہ کم رویا کرتا ہے۔

بچے کی حرکات و سکنات میں بہت سستی ہو۔

باہر کو نکلی ہوئی زبان، سانس لینے اور دودھ وغیرہ پینے میں دشواری۔

پیٹ کی تکلیف بعض اوقات ہر نیا بھی ہو جاتا ہے۔

بچے کے سر کے بال پتلے خشک اور چھٹے ہوئے ہوں۔

بچے کو قبض کی شکایت بھی ہو جاتی ہے۔

پیدائش کے بعد بچے کو دو ہفتوں سے زائد یرقان کی شکایت رہے۔

بچے کی جسمانی نشو و نما میں کمی محسوس ہو۔ خاص طور پر اس کی ٹانگیں چھوٹی دکھائی دیتی ہوں۔

چونکہ اس مرض میں ہڈیاں سست رفتاری سے بڑھتی ہیں بچے کا تالو غیر معمولی طور پر بڑا دکھائی دیتا ہے۔ جو دوسرے بچوں میں نہیں ہوتا۔

کیا کرنا چاہیے۔۔۔؟

جیسے ہی بچے کو ہائپو تھائیرائیڈزم تشخیص ہو جاتا ہے اسی وقت ڈاکٹر کے مشورے سے اسے منہ کے ذریعے تھائی روکسن دینا شروع کر دیا جاتا ہے۔

بچے کے دو ماہ کے ہوتے ہی ری پلیسمنٹ تھراپی کا عمل شروع کیا جاتا ہے۔ یہ تاحیات جاری رکھنا پڑتا ہے۔

علاج کے ابتدائی دنوں میں یہ ایک عام سی بات ہے کہ بچے کا وزن کم ہونے لگے اور وہ بہت بے قرار اور بے چین ہو۔

مناسب علاج کے بعد بچے سنبھل جاتے ہیں اور ان کی ذہنی و جسمانی بڑھوتری ہونے لگتی ہے۔





کبھی کبھی یہ مسئلہ بڑے بچوں کے ساتھ بھی ہو جاتا ہے۔

اس سے پہلے وہ بہت ذہین ہوتے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان کی ذہانت کو ان کے اسکول میں مثال کے طور پر پیش کیا جاتا ہو، لیکن جیسے ہی انہیں یہ مرض ہوتا ہے اور تھائی روکسن علاج شروع ہوتا ہے ابتدا میں ان کی ارتکاز کی صلاحیت متاثر ہوتی ہے۔

وزن میں بھی کمی ہونے لگتی ہے مگر پھر کچھ عرصے میں بچے کی نشوونما بہتر ہونے لگتی ہے اور وہ اپنے ارد گرد کے حالات میں بھی دلچسپی لینے لگتا ہے۔

وہ تمام بچے جو اس مرض میں مبتلا ہیں ان کے لیے ریگولر چیک اپ بہت ضروری ہے۔

ٹیسٹ

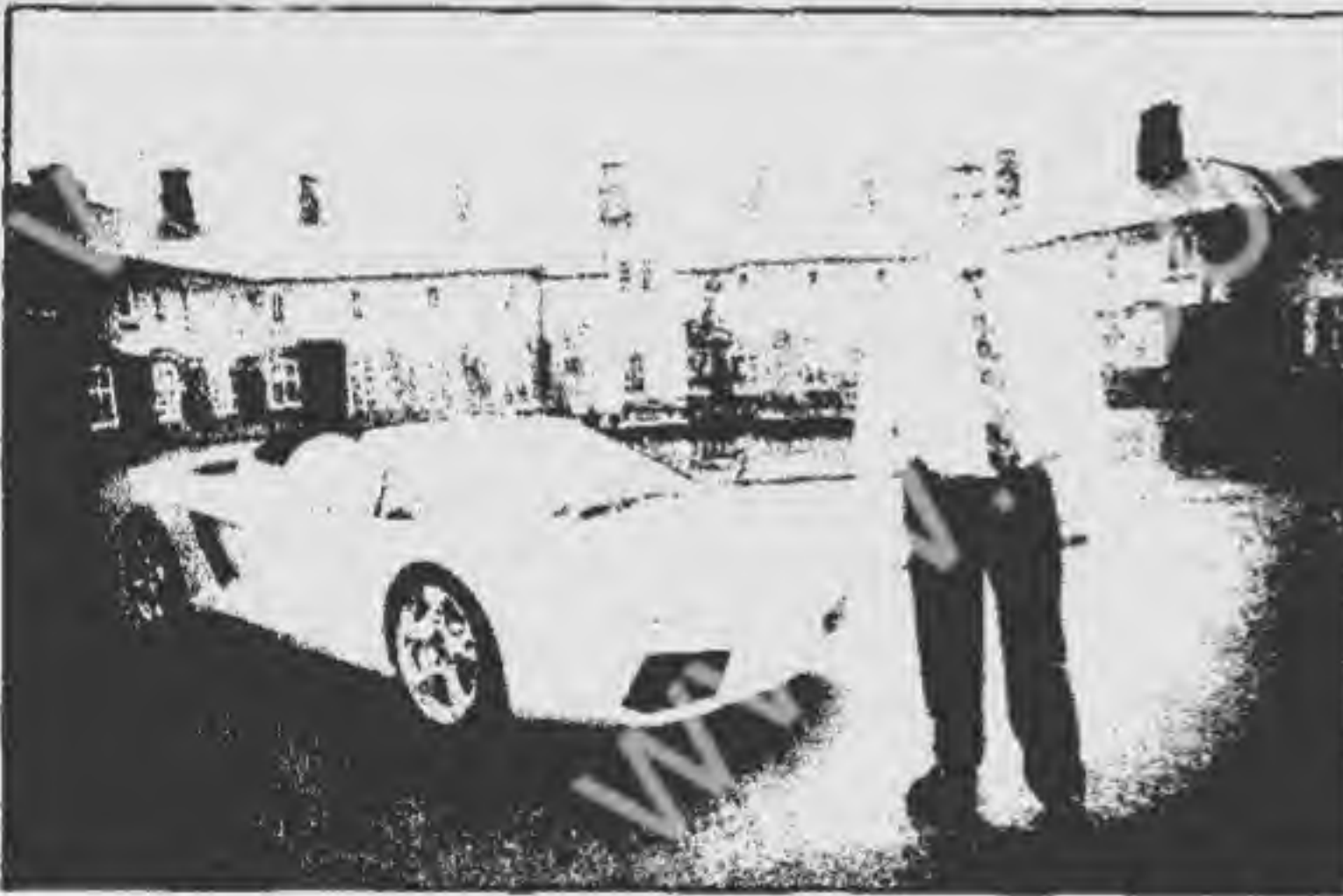
بچے میں اس مرض کا سراغ لگانے یا تصدیق کرنے کے لیے اس کی پیدائش کے چھ دنوں بعد ہی اس کا خون ٹیسٹ کیا جاتا ہے۔ جس میں بائو تھائیرائیڈزم اور فینائل کیٹونریا کی کیفیت کو جانچا جاتا ہے Phenyl ketonuria میں بچے میں ایک اہم خامرے کی کمی ہوتی ہے۔



## بیوی ہو تو ایسی....!

ارب پتی تا خبر... جسے بیوی روزانہ دس پاؤنڈ جیب خرچ دیتی ہے

برطانیہ کے امیر ترین لوگوں میں شمار ہونے والے اسٹیو اسمتھ ارب پتی ہونے کے باوجود اپنے روزمرہ اخراجات



کے لیے اپنی بیوی کی شفقت کے منتظر رہتے ہیں کیونکہ وہ انہیں باقاعدگی سے جیب خرچ دیتی ہیں اور اسے ذمہ داری کے ساتھ استعمال کرنے کی ہدایت بھی کرتی ہیں۔ باون سالہ اسمتھ بچپن میں اپنے والد کے ساتھ بلسٹن مارکیٹ میں ایک چھوٹا سا اسٹال لگایا کرتے تھے لیکن جب اٹھارہ سال کی عمر میں انہوں نے اپنے والد سے قرض لے کر کاروبار کا

آغاز کیا تو محض ایک دہائی میں وہ ارب پتی بن گئے۔ جب انہوں نے اپنی کمپنی پانچ کروڑ برطانوی پاؤنڈ میں فروغ کی تو اس میں سے نصف رقم اپنے والدین کو دے دی جبکہ باقی نصف سرمایہ کاری میں استعمال کر دی۔ اسٹیو کی اہلیہ ان کی فضول خرچی سے تنگ تھیں اور انہیں نے فیصلہ کیا کہ وہ اپنے پاس کچھ بھی نہیں رکھ سکتے بلکہ وہ خود انہیں روزانہ استعمال کے لیے اخراجات دیں گی۔ اب انہیں روزانہ دس پاؤنڈ دیے جاتے ہیں اور اگر کبھی ان کی بیوی کا موڈ اچھا ہو تو بیس پاؤنڈ بھی مل جاتے ہیں۔ وہ اس رقم کو انتہائی احتیاط کے ساتھ استعمال کرتے ہیں کیونکہ دیے گئے جیب خرچ سے تجاوز کرنے پر انہیں بیگم کی ناراضی کے علاوہ مزید رقم کے لیے صبر آزما انتظار بھی کرنا پڑ سکتا ہے۔







پیٹرول کی دریافت کے بعد  
پلاسٹک کی اشیاء بنانے کا آغاز  
1930ء میں ہوا۔ پلاسٹک سے بننے  
والی سب سے پہلی چیز ”توتھ برش“  
ہے۔ اسے لوگوں نے بخوشی اپنی  
زندگی کا حصہ بنالیا۔ پھر پلاسٹک کی  
اشیاء بننے کا نہ رکنے والا سلسلہ



آسان ہے اور پلاسٹک کی بنی اشیاء سالوں تک چلتی ہیں  
کیونکہ کالج کی طرح گر کر ٹوٹنے کا احتمال نہیں ہوتا۔  
اب تو ہر پروڈکٹ چاہے وہ کریم، لوشن، شیمپو کچھ بھی ہو  
پلاسٹک کی بوتلوں میں ملتا ہے۔ روز خریدی جانے والی  
اشیاء کی اگر گنتی کی جائے تو حیران رہ جائیں کہ روزانہ کے  
حساب سے ڈھیروں پلاسٹک کی اشیاء ہمارے گھروں میں  
لائی جاتی ہیں۔ بہت سے گھرانوں میں کولڈ ڈرنک سرو  
کرنے کے بعد پلاسٹک ان ہی بوتلوں کو دھو کر پانی پینے  
کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ بہت سے لوگ پلاسٹک  
کے ڈبوں میں دالیں، مسالے رکھتے ہیں۔

شروع ہو گئی۔ اس سے قبل برتنوں سے لے کر کھانا  
استور کرنے کے مرتبان، کنٹینر اسٹیل یا پیتل کے  
ہوتے تھے اب یہ حال ہے کہ پانی کی بوتلوں سے لے

پلاسٹک سے ملنے والی سہولتیں اپنی  
جگہ لیکن پلاسٹک کا استعمال انسانی و حیوانی  
صحت کے لیے مضر بتایا جاتا ہے۔...



ماحول میں بڑھتی ہوئی آلودگی کا ایک سبب پلاسٹک اور  
اس سے بنی اشیاء بھی ہیں۔ پلاسٹک کی بھی بہت قسمیں  
ہیں۔ مہینے بھر کاراشن ہو یا روزمرہ کی سبزی، ترکاری آج

کر مرتبان، برتن، بچوں کے کھلونے،  
پلاسٹک کے تھیلے زندگی کا لازمی حصہ بن  
چکے ہیں۔ دیکھا جائے تو اس لحاظ سے  
بہتر ہیں کہ یہ وزن نہیں رکھتے، جگہ کم گھیرتے ہیں۔ ایئر  
ٹائٹ ڈبوں میں کھانا رکھ کے فریز کیا جاسکتا ہے۔ ان  
برتنوں کو دھونا، صاف کرنا قدرے

# پلاسٹک کی اشیاء کا محفوظ استعمال



کے دور میں سب پولیٹھین تھیلوں میں ہی لائی جاتی ہے اگر تھوڑی سی توجہ اور غور کیا جائے تو آپ کو معلوم ہو گا کہ پلاسٹک سے بنی ان تھیلوں کی کئی قسمیں ہیں بعض اوقات کچھ تھیلوں میں سے ایسی ناگوار بدبو آرہی ہوتی ہے جو دماغ میں سرایت کر جاتی ہے ایسی ناگوار بدبو تھیلے میں موجود کسی چیز کی وجہ سے نہیں بلکہ اس تھیلے سے آرہی ہوتی ہے اس کا مطلب یہ ہے کہ یہ تھیلہ پلاسٹک Recycle کر کے بنایا گیا ہے اور اس عمل کے دوران جو پلاسٹک استعمال کیا گیا ہے وہ انتہائی ناقص معیار اور مضر صحت تھا اسی وجہ سے Recycle کے بعد جو چیز حتمی طور پر بن کر سامنے آتی ہے وہ ناگوار بدبو پیدا کرتی ہے۔ بات صرف تھیلوں کی نہیں پلاسٹک سے بننے والی ہر شے میں یہ ناقص میٹریل استعمال کیا جاتا ہے خواہ وہ ڈبے ہوں، بالٹیاں، مرتبان یا پانی کی بوتلیں ہی کیوں نہ ہوں۔ اسی لیے پلاسٹک سے بنی اشیاء خریدتے وقت سب سے پہلے اس بات کا اطمینان کر لیں کہ اس میں کسی بھی قسم کی بدبو تو نہیں آرہی اور اگر آپ سودے کے تھیلے اور روزمرہ کی سبزیوں کی تھیلوں کو ہی جانچے تو آپ کو واضح فرق محسوس ہو جائے گا۔ ماحولیات کی بہتری کے حوالے سے جو لوگ کام کر رہے ہیں ان کا کہنا ہے کہ سوفٹ ڈرنک یا کھانے پینے کی دوسری اشیاء جو پلاسٹک کی بوتلوں یا جار میں پیک ہوں انہیں استعمال کرنے کے بعد فوراً پھینک دیں نہ کہ انہیں سو کر کسی اور مقصد کے لیے استعمال کریں کیونکہ پلاسٹک کی اشیاء کی ٹھیک حالت میں رہنے کی مدت ہی ہوتی ہے جتنی اس میں موجود غذا، مشروب کی مینہ مدت ہوتی ہے اس لیے وہ لوگ جو کولڈ ڈرنک

کی پلاسٹک بوتلوں کو دھو کر پانی کے لیے استعمال کرتے ہیں وہ ہرگز ایسا نہ کریں بلکہ پانی کے استعمال کے لیے اعلیٰ معیار پلاسٹک کی بوتلوں کا استعمال کریں تاکہ وہ مضر صحت نہ ہو۔

پلاسٹک کے تھیلوں اور اشیاء کو کھلی جگہوں، نالوں، دریاؤں، سمندر میں پھینکنے سے گریز کرنا چاہیے کیونکہ پلاسٹک کی اشیاء حل پذیر نہیں ہوتیں اسی لیے اگر یہ دریاؤں اور سمندروں میں پھینکی جائیں تو آبی حیات کو ان کی وجہ سے خطرات لاحق ہو جاتے ہیں خاص کر مچھلیاں ان بوتلوں کے ڈھکن کو منہ میں لیتی ہیں اور پھنسا بیٹھتی ہیں جس سے ان کے مرنے کا اندیشہ ہوتا ہے اور یہ اشیاء حل پذیر نہ ہونے کے باعث ہر روز ہزاروں کی تعداد میں آبی اور انسانی حیات کے لیے نقصان دہ ثابت ہوتی ہیں۔ بعض اوقات سمندر میں پھینکی جانے والی بوتلوں کے ڈھکن، مچھلیاں، کچھوے اپنے منہ میں ڈال کر پھنسا لیتے ہیں جو ہر لحاظ سے ان کے لیے نقصان کا باعث ہے۔ بالکل اسی طرح گھروں میں استعمال ہونے والا ناقص معیار کا پلاسٹک اور اس سے بنی دیگر اشیاء اس قابل نہیں ہوتیں کہ انہیں سالوں استعمال کیا جاسکے۔ وہ پلاسٹک دیر تک کارآمد ثابت ہو سکتا ہے جو اعلیٰ معیار کا ہو۔

ناقص پلاسٹک سے بنے کھلونے بچوں کے لیے مضر صحت ہوتے ہیں بچے ان کھلونوں کو منہ میں لیتے ہیں چبانے کی کوشش کرتے ہیں جس سے بہت سے مسائل پیدا ہو سکتے ہیں۔

صحت کے ان اصولوں کو مد نظر رکھتے ہوئے دنیا بھر میں پلاسٹک سے بننے والی اشیاء کا ایک مخصوص



اسٹینڈرڈ مقرر کیا گیا ہے اور اس اسٹینڈرڈ سے کم کی سطح پر بننے والی چیزوں پر پابندی اور بنانے والوں کے خلاف جرمانہ عائد کیا جاتا ہے۔ دنیا کے ترقی یافتہ ممالک میں کھانے پینے کی اشیاء ہوں یا مہینے کا سودا پلاسٹک کے تھیلوں کے بجائے کاغذ کے تھیلوں میں ہی دیا جا رہا ہے تاکہ ماحول کی آلودگی سے ممکنہ حد تک بچایا جاسکے۔ کئی ممالک میں یہ تصور ہی نہیں کہ سوفٹ ڈرنک کی بوتلوں کو دوبارہ استعمال کیا جائے یا پیک چیزوں کے Jars دھو کر دوبارہ استعمال کے قابل بنالئے جائیں۔ ان ممالک میں فوری طور پر چیز کا استعمال کرنے کے بعد اسے کوڑے دان میں ڈال دیا جاتا ہے تاکہ وہ پلاسٹک Recycle ہو کر نئی اشیاء بنانے کے قابل ہو سکے۔

تیسری دنیا کے ممالک میں ماحول میں آلودگی کا سبب اکثر لوگ خود ہی بنے ہوئے ہیں جو کھلے نالوں،

ندیوں، دریاؤں، تالابوں اور سمندروں میں پلاسٹک کی اشیاء پھینک کر ماحول کو آلودہ کر رہے ہیں۔ اسی طرح اسپتالوں میں استعمال ہونے والے پلاسٹک کے انجکشن استعمال کے بعد ضائع نہ کرنے کی صورت میں دوبارہ پیک کر کے مارکیٹ میں فروخت کر دی جاتی ہیں جو میپائائٹس اور HIV اور دیگر امراض کا سبب بن رہے ہیں۔

ماحول کو آلودگی سے بچانے اور خود بھی صحت مند رہنے کے لیے ضروری ہے کہ پلاسٹک کی وہ اشیاء ہر گز استعمال نہ کی جائیں جو ناقص کوالٹی کی ہوں۔ زیادہ سے زیادہ کوشش کیجئے کہ کاغذ کے تھیلے یا پھر کپڑے کے تھیلے استعمال کریں۔ کھلی جگہوں پر پلاسٹک کی تھیلیاں پھینکنے سے گریز کریں کیونکہ یہ آپ کے ماحول اور آپ کی صحت دونوں کے لیے انتہائی نقصان دہ ہے۔



## ایسا شہر جہاں عمارتوں کے بیچوں بیچ تیل کے کنوئیں

امریکی شہر لاس اینجلس ہالی ووڈ کے جلوؤں، سپر ماڈلز اور دنیا بھر سے آنے والے سیاحوں کے لیے شہرت رکھتا



ہے۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ اسی شہر کی چمکتی دھمکتی زندگی کے درمیان تیل کے ہزاروں کنوئیں بھی موجود ہیں لیکن شہر کی سیر کرنے والوں کو یہ کبھی بھی نظر نہیں آتے کیونکہ انہیں حیرت انگیز مہارت کے ساتھ چھپایا گیا ہے۔ رپورٹ کے مطابق لاس اینجلس شہر کے نیچے تقریباً بیس ارب بیرل تیل کے ذخائر ہیں اور اسے شہر میں قائم ہزاروں کنوؤں سے دن

رات تیل نکالا جاتا ہے مگر کسی کو اس کی بھنک بھی نہیں پڑی۔ تیل کے یہ خفیہ کنوئیں ان عمارتوں میں چھپائے گئے ہیں جو بظاہر بڑے بڑے کارخانے اور دفاتر نظر آتے ہیں۔ یہ کنوئیں اسکولوں، شاپنگ سینٹروں اور تفریح گاہوں کے پردوں میں بھی چھپے ہوئے ہیں اور ان کی پوشیدہ حقیقت کو دنیا میں کم ہی لوگ جانتے ہیں کیونکہ نہ یہ بظاہر دیکھنے سے نظر آتے ہیں اور نہ ہی کبھی میڈیا نے ان ہزاروں کنوؤں کی اندرونی تصاویر دیکھائی ہیں۔



# کئی امراض کی وجہ ٹینشن

کوشش بھی کرنے لگتا ہے۔ ایسے لوگوں میں احساس تحفظ کی کمی اور توجہ کی طلب ہوتی ہے۔

ماہرین کا خیال ہے کہ احساس کمتری اور طبیعت کی حساسیت اس مرض کا سبب بنتے ہیں۔ مذہبی جذبات کو ٹھیس پہنچنے یا عزت نفس مجروح ہونے سے بھی ٹینشن پیدا ہوتی ہے۔ ہمارے معاشرے میں غربت اور بے روزگاری اس کے اہم ترین اسباب ہیں، ایک سروے کے مطابق ”مرد پانچ فیصد اس مرض میں مبتلا ہیں، جبکہ خواتین نو فیصد اس مرض میں مبتلا ہیں۔“

ٹینشن کی دیگر وجوہات میں خود کشی، تاسف اور اپنے آپ کو الزام دینا بھی شامل ہیں۔ بعض اوقات انسان کسی بھی حادثے یا واقعہ کا ذمہ دار اپنے آپ کو سمجھتا ہے جس کی بناء پر ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو جاتا ہے۔

انسانی صحت پر اثرات ذہنی دباؤ اور تناؤ کی وجہ سے انسان مختلف چھوٹی

موجودہ دور میں ذہنی دباؤ اور ٹینشن میں بہت تیزی سے اضافہ ہو رہا ہے۔ عالمی ادارہ صحت کے ایک حالیہ سروے کے مطابق ”دنیا کی آبادی کا بیس فیصد حصہ اس مرض میں مبتلا ہے۔“

پاکستان میں چونکہ معاشرتی شکست و ریخت کا عمل تیز اور معاشی دباؤ زیادہ ہے اس لیے اندازہ ہے کہ یہاں یہ تناسب چالیس فیصد تک ہو گا۔

ٹینشن کیا ہے....؟

ٹینشن سے مراد وہ حالت ہے جب کسی کو کسی مسئلے کا حل نہ مل رہا ہو۔ جس کے باعث

اس کے اندر مایوسی اور ناامیدی کے جذبات پروان چڑھنے لگتے ہیں اور نتیجتاً وہ ٹینشن چلانے لگے یا پھر چپ سا دھ کر اپنے بیگانوں سے بے نیاز ہو جائے۔

ایک ایسی نفسیاتی بیماری ہے جس کا ادراک بہت کم لوگوں کو ہوتا ہے۔ اسی لیے وہ اس کے مناسب علاج کی طرف توجہ نہیں دے پاتے۔

ٹینشن کے اسباب و علامات اس مرض کا آغاز جذباتی، سماجی یا معاشی حادثے سے پیدا ہونے والے ذہنی دباؤ سے ہوتا ہے ابتداء میں مریض پر افسردگی طاری رہتی ہے۔ حال سے عدم اطمینان اور مستقبل سے ناامیدی پیدا ہو جایا کرتی ہے بعض اوقات

ذہنی دباؤ اتنی شدت اختیار کر لیتا ہے کہ مریض خود کشی کی





بڑی بیماریوں میں مبتلا ہو جاتا ہے اور ان میں سے بعض بیماریاں نہایت خطرناک اور پیچیدہ شکل اختیار کر لیتی ہیں۔

ماہرین اعصاب نے تحقیق کے بعد پتہ چلایا ہے کہ ذہنی دباؤ اور امراض میں گہرا تعلق ہے۔ فکر و پریشانی اور تناؤ کے حالات طویل عرصے تک برقرار رہنے سے جسم کا نظام مدافعت کمزور اور ناقص ہو جاتا ہے۔ جس کے نتیجے میں جسم میں کئی کیمیائی تبدیلیاں رونما ہونے لگتی ہیں۔ ان سے ہارمونز متاثر ہوتے ہیں اور پورے جسم میں مضر کیمیائی رد عمل ہوتے ہیں جن سے توانائی میں کمی آتی ہے۔

ٹینشن کئی امراض کا سبب بنتا ہے جن میں سے چند درج ذیل ہیں۔

آنتوں کے دسے کا سبب۔

امراض قلب۔

ہارمونز پر ٹینشن کے اثرات۔

تھکان کا قار مولا۔

آنتوں کے دسے کا سبب

ذہنی دباؤ، جذباتی ہيجانات، ٹینشن اور پریشانی جیسے عوامل آنتوں کی زود حسی کی کیفیت میں شدت پیدا کر دیتے ہیں۔

بد ہضمی، دست یا پیچش، قبض، مکی، پیٹ میں اینٹھن، ذہنی تناؤ اور دیگر کئی پریشان کن امراض کا سبب آنتوں کی زود حسی بھی ہو سکتی ہے۔ جسے طبی ماہرین ”آنتوں کا دمہ“ کہتے ہیں یہ خطرناک عارضہ آپ کو بغیر کسی انفیکشن کے محض ذہنی پریشانیوں سے بھی لاحق ہو سکتا ہے۔

دراصل مریض کے پیٹ کے امراض کا اصل

سبب معدے یا آنتوں میں کسی قسم کا انفیکشن نہیں ہوتا بلکہ کوئی خفیہ چیز آہستہ آہستہ نظام انہضام پر اثر انداز ہو رہی ہوتی ہے اور وہ پراسرار چیز ”اعصابی تناؤ“ یا ”ٹینشن“ ہوتی ہے جو کئی امراض کا سبب بنتی ہے۔

امراض قلب

ذہنی اور نفسیاتی دباؤ خون کی گردش اور بہاؤ میں رکاوٹ کا باعث بنتا ہے۔ غصے کی وجہ سے خون جھنے کا عمل واقع ہوتا ہے۔ تیز رفتار خون کا بہاؤ جسے ہوئے خون کے ان لو تھڑوں کو ایک جگہ سے ہٹا کر دوران خون میں آزاد چھوڑ دیتا ہے جو بعد میں خون کی نالیوں میں پھنس کر خون کی روانیت کو روک دیتے ہیں اور یوں غشی یا ہارٹ اٹیک کا حملہ بھی ہو سکتا ہے۔ ایک تحقیق کے مطابق غصے کے دوران یا بعد میں ہارٹ اٹیک کا خطرہ دو گنا ہو جاتا ہے۔

ہارمونز پر ٹینشن کے اثرات

جدید میڈیکل سائنس کے انکشافات کے مطابق جسم کے اندر بہت سی غدودی رطوبتیں پیدا ہو کر خون میں شامل ہوتی ہیں یہ رطوبات جسم کی نشو و نما کا پیچیدہ عمل بڑی باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھتی ہیں۔ جسم کا ہر خلیہ کوئی نہ کوئی رقیق مادہ بناتا ہے۔ یہ مادے ”ہارمونز“ اور ”کولیورنز“ کہلاتے ہیں۔ صحت کی حالت میں ان کے درمیان عمدہ توازن رہتا ہے لیکن تشویش و اضطراب انہیں درہم برہم کر دیتا ہے۔ یہ عدم توازن لیلے پر اثر انداز ہو کر ذیابیطس کا مرض پیدا کر تا ہے۔ گلہڑ کا مرض تھائی رائیڈ غدودوں کے زیادہ متحرک ہونے سے پیدا ہوتا ہے اس کی بڑی وجہ حد سے زیادہ پریشانی اور تشویش بھی ہے۔



ٹینشن کی وجہ سے گردوں کے اوپر واقع غدود ایڈرینالین زیادہ مقدار میں پیدا کرتے ہیں جو بلڈ پریشر کی بیماری کا باعث بنتا ہے۔ دل تیزی سے دھڑکتا ہے خون کی نالیاں سکڑتی ہیں اور تمام اعضاء کی فطری کارکردگی متاثر ہوتی ہے۔

### تھکان کا فارمولا

ہر وقت پریشان رہنے سے انسان تھکتا ہے۔ پریشان رہنے سے انسانی جسم پر بہت برا اثر پڑتا ہے۔ اعصاب کمزور ہو جاتے ہیں اور جسمانی قوت کے ذخائر کم ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے انسان تھکن، افسردگی اور مایوسی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔ نیند بخوبی نہیں آتی۔ سانس کی رفتار کم ہو جاتی ہے اور مزاج میں چڑچڑاپن پیدا ہوتا ہے۔ الغرض ٹینشن انسانی جسم اور صحت کا دشمن ہے اس لیے اس کو معمولی سمجھ کر نظر انداز نہ کریں اور نہ ہی اپنے اوپر طاری کرنا چاہیے۔ بلکہ اس کے سدباب کے لیے کوششیں کرنی چاہئیں۔

### ٹینشن کا علاج اور

#### احتیاطی تدابیر

ٹینشن کسی جنون یا پاگل پن کا نام نہیں ہے۔ کوئی بھی شخص ٹینشن میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ اس ضمن میں گھر والوں اور متعلقہ افراد کو چاہیے کہ مریض کے ساتھ محبت اور اپنائیت سے پیش آئیں۔ اس مرض کے ایک ماہر کا کہنا ہے کہ ٹینشن کا ابتدائی اور موثر ترین علاج اچھی گفتگو ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ان کے پاس جو افراد علاج کے لیے آتے ہیں وہ ان سے کہتے ہیں کہ آپ بولیں، باتیں کریں، اپنے احساسات اور جذبات کو لفظوں میں ڈھالیں، خاموش رہنے یا

اندر ہی اندر کڑھنے کے بجائے اسے باہر نکالنا ہی اس کا آسان اور بہتر حل ہے۔

ٹینشن کا تعلق حالات سے ہے۔ جب حالات قابو سے باہر ہو جائیں تو انسان کسی بھی وقت ذہنی دباؤ میں مبتلا ہو سکتا ہے۔ لیکن اس میں مبتلا ہو جانے کے بعد اگر فرد اپنے کردار، سوچ اور رویے کو حقیقی مثبت اور صحت مندانہ خطوط پر استوار کرے اور اپنی صحت کا خیال رکھے تو اس کے برے اثرات سے محفوظ رہا جاسکتا ہے۔

صحت مند ذہن کے لیے صحت مندانہ روایات کو فروغ دینا چاہیے۔ بڑھتی ہوئی عمر کے بچوں کی غذا اور مناسب ورزشوں کا خاص خیال رکھیں۔ اپنی خوراک اور صحت کی دیکھ بھال عورت کے لیے زیادہ ضروری ہے کیونکہ گھر تو بہر حال عورت سے ہی چلتا ہے۔ ایک صحت مند اور پر عزم عورت ہی بہتر طریقے سے گھر چلا سکتی ہے۔ مرد ہوں یا خواتین دونوں کو ٹینشن سے بچنے یا ٹینشن کے مضر اثرات سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ ہلکی پھلکی ورزش کی عادت اپنائی جائے جو آپ کو بہت سے تناؤ اور تفکرات سے نجات دلا سکتی ہے۔ پیدل چلنا اور یوگا بہترین ورزش ہے۔ اس کے علاوہ پابندی سے نماز پڑھنے، تلاوت کرنے، دوسروں کے دکھ درد میں شریک ہونے سے بھی روحانی و ذہنی سکون ملتا ہے۔ اس کے علاوہ درج ذیل تدابیر اختیار کر کے ذہنی تناؤ سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔

1۔ پوری اور پرسکون نیند (کم از کم آٹھ گھنٹے ضرور نیند لیں)۔

2۔ چہل قدمی اور پیدل چلنا۔



شدید قسم کے دباؤ میں مبتلا ہیں یا آپ کو تھکن ناقابل برداشت محسوس ہو تو تھوڑی سی دیر کے لیے اپنی مصروفیات روک دیں۔ اس بات کی زیادہ فکر نہ کریں کہ یہ کام ارجنٹ یا فوری نوعیت کا ہے۔ تھوڑی دیر کے لیے پرسکون ہونے کی کوشش کریں۔ اپنے معمولات میں تبدیلی لائیں تو اور بہتر ہے۔ کسی تفریحی مقام پر کچھ وقت گزاریں۔ کوئی ایسا کام کریں (مثلاً مطالعہ، باغبانی وغیرہ) جس میں آپ فرحت محسوس کریں۔ کوئی دلچسپ مشغلہ اختیار کیجیے۔ مراقبہ بھی ٹینشن سے نجات کا ایک بہت موثر ذریعہ ہے۔ مراقبہ بھی ٹینشن سے نجات کا ایک بہت موثر ذریعہ ہے۔ کسی پرانے دوست سے گپ شپ کا اہتمام کیجیے۔

3۔ متوازن غذا (مرغن اور بازار کی اشیاء سے پرہیز کریں)۔

4۔ اچھے افراد سے تعلقات۔

5۔ خوشگوار موڈ غیر ضروری کاموں اور سوچوں میں وقت صرف کرنے کے بجائے ایسے عملی نوعیت کے کام انجام دیں جو با مقصد ہوں۔ اس طرح نہ تو وقت کا نقصان ہوگا اور نہ ہی ذہن پر آگندہ خیالات کی آماجگاہ بنارہے گا اور آپ کا موڈ بھی خوشگوار رہے گا۔

6۔ اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوبُ

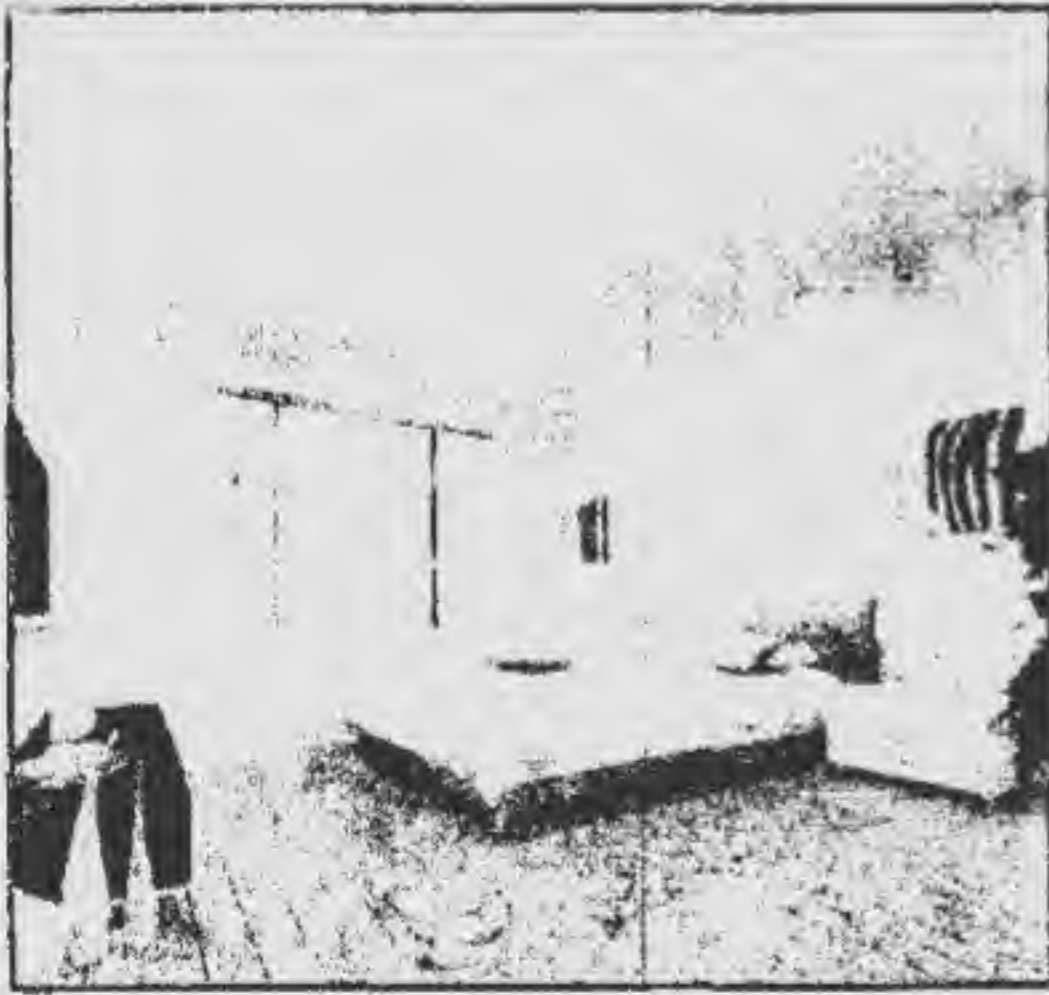
اہتمام اور یکسوئی کے ساتھ اللہ کی عبادت کرنے سے روحانی اور ذہنی سکون ملتا ہے۔ اللہ پر بھروسہ اور تکل ٹینشن سے محفوظ رکھتا ہے۔

7۔ صحت مند طرز زندگی اپنائیں۔

جب بھی آپ محسوس کر رہے ہوں کہ آپ

## کینسر اور بیڈروم کی لائٹ میں گہرا تعلق، سائنسدان

حالیہ سائنسی تحقیق میں یہ تشویشناک انکشاف ہوا ہے کہ بیڈروم میں موجود روشنیاں ذیابطیس، ڈپریشن اور حتیٰ کہ سینر جیسی بیماریوں کا سبب بن سکتی ہیں۔



ڈاکٹر چرل سٹیوڈیسن کے ایمر کے عالمی شہرت یافتہ محقق ہیں۔ ان کی حالیہ تحقیق میں معلوم ہوا ہے کہ رات کے وقت بیڈروم میں روشنی کی موجودگی اور الیکٹرونک آلات سے خارج ہونے والی روشنیاں بالواسطہ طور پر متعدد بیماریوں کا باعث بنتی ہیں۔

یونیورسٹی آف کیمبرج سے تعلق رکھنے والے محقق کا کہنا ہے کہ قدرت نے دن جاگنے کے لیے اور رات سونے کے لیے بنائی

ہے۔ رات کے وقت بیڈروم میں روشنی کی موجودگی یا کمپیوٹر یا موبائل فون جیسے آلات سے برآمد ہونے والی روشنی ہمارے جسم کی قدرتی حیاتیاتی کلاک میں گڑبڑ کردیتی ہے جس کی وجہ سے جسمانی ہارمونز اور مینابولزم میں بھی تبدیلیاں واقع ہو جاتی ہیں۔ ان تبدیلیوں کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں لیکن افسوسناک بات یہ ہے کہ ہمیں اس حقیقت کا ادراک نہیں ہے۔



# بلوغت کا آغاز کی اور حساس دور

عمر کی دوسری دہائی میں یوں محسوس ہوتا ہے کہ جیسے بچوں کا رویہ اچانک ہی بدل گیا ہے۔ رویے میں تبدیلی کا یہ عمل عموماً چودہ پندرہ برس کی عمر میں ہوتا ہے۔ بچے والدین سے دور دور رہنے لگتے ہیں۔ دوستوں کے حلقے میں ان کا دل زیادہ لگتا ہے۔ وہ جب بھی اپنے ساتھیوں کے درمیان ہوتے ہیں تو بلا تکان گفتگو کرتے ہیں۔ ماں یا باپ کے سامنے آکر جیسے بولنا ہی بھول جاتے ہیں۔



اسٹریگ نے بیس ہزار سے زائد نوبالغوں کو اپنی تحقیق میں شامل کر کے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ جو بچے دور بلوغت میں اپنے والدین سے رابطہ میں رہتے ہیں اور انہیں اپنی روزمرہ مصروفیات سے آگاہ رکھتے ہیں وہ تعلیمی لحاظ سے بہتر ہوتے ہیں نیز نشہ اور منفی رجحانات سے دور رہتے ہیں۔

ماہرین نفسیات کہتے ہیں کہ یہ تبدیلی دور بلوغت کے آغاز کی ایک علامت ہے۔ بچوں میں تبدیلی کا یہ عمل ہر معاشرے میں ہوتا ہے تاہم ترقی یافتہ معاشرے میں اس پر توجہ زیادہ دی جاتی ہے جبکہ ترقی پذیر اور پسماندہ معاشروں میں زیادہ تر تو اسے محسوس ہی نہیں کیا جاتا ہے۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ گیارہ برس کی عمر سے پہلے کے بچے اپنی ہر بات والدین سے کہنا چاہتے ہیں۔ اس وقت والدین ہی ان کی پہلی ترجیح ہوتے ہیں لیکن جوں جوں وقت گزرتا ہے ان کی ترجیحات یکسر بدل جاتی ہیں۔ ان کی پہلی ترجیح دوست ہوتے ہیں ان کے بعد ممکنہ طور پر استاد اور سب سے آخر میں والدین ہوتے ہیں۔

ایسا ہونا غیر معمولی بات نہیں تاہم جو والدین

خوش گوار تعلقات قائم رکھنا نسبتاً مشکل ہے۔

سمجھدار والدین بھی اس میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ تاہم ان چند رہنما باتوں کو اپنا کر بچوں کو خود سے دور ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ ہر عمر کے بچے اپنی باتیں سنانا چاہتے ہیں۔ نوبالغ بچے بھی اسی زمرے میں شامل ہیں تھوڑے بچوں کو پھر بھی گھر کے بڑے توجہ دیتے ہیں لیکن وہ جوں جوں بڑے ہوتے ہیں، گھر کے

دور بلوغت میں داخل ہونے والے بچوں سے

محمد عمران مغل

منفی رجحانات سے دور رہتے ہیں۔

دور بلوغت میں داخل ہونے والے بچوں سے

خوش گوار تعلقات قائم رکھنا نسبتاً مشکل ہے۔

سمجھدار والدین بھی اس میں دشواری محسوس کرتے ہیں۔ تاہم ان چند رہنما باتوں کو اپنا کر بچوں کو خود سے دور ہونے سے روکا جاسکتا ہے۔ ہر عمر کے بچے اپنی باتیں سنانا چاہتے ہیں۔ نوبالغ بچے بھی اسی زمرے میں شامل ہیں تھوڑے بچوں کو پھر بھی گھر کے بڑے توجہ دیتے ہیں لیکن وہ جوں جوں بڑے ہوتے ہیں، گھر کے

دور بلوغت میں داخل ہونے والے بچوں سے

محمد عمران مغل

منفی رجحانات سے دور رہتے ہیں۔



ماحول، والدین کے رویے، روک ٹوک اور تنقیدی انداز کے باعث اپنے خول میں سمٹنے لگتے ہیں۔

کولمبیا میڈیکل سینٹر (نیویارک) سے وابستہ ڈاکٹر کنڈالس ارکسن کہتی ہیں۔ ”دور بلوغت میں بچہ اپنا اظہار چاہتا ہے۔ اگر گھر کا ماحول ”کہنے“ کے لیے سازگار ہو۔ اسے کسی خوف کے بغیر اپنی باتیں کہنے کی فضاء میسر ہو تو وہ گھریا والدین سے دور نہیں ہو گا۔ عمر کے اس حصے میں نت نئی تبدیلیوں سے دوچار ہونے والے لڑکے اور لڑکیاں اپنے مسائل کے حل کے لیے رہنمائی چاہتے ہیں۔ وہ اپنے مسائل پر تبادلہ خیال کے طلب گار ہوتے ہیں اگر انہیں والدین کا مثبت رویے ملے تو وہ انہی کو دوست بنالیں گے۔ اپنی عمر اور اپنے جیسے مسائل اور سوچ رکھنے والے دوستوں سے رجوع نہیں کریں گے۔ خوش گوار ماحول میں تبادلہ خیال کے مواقع اس کا بہترین حل ہیں۔ گھر میں ایک ساتھ رات کا کھانا ایسا ہی ایک موقع بن سکتا ہے۔ والدین چاہے کتنے ہی مصروف ہوں انہیں رات کے کھانے کے لیے ایک ساتھ ہونا چاہیے لیکن پوری دنیا میں مشکل تمام بیس فیصد بچوں کو اپنے والدین کے ساتھ مل بیٹھنے کا یہ موقع مل پاتا ہے۔ بچوں کو والدین کی بھرپور اور مثبت توجہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ نامساعد حالات میں بھی والدین کی توجہ بچوں کا حوصلہ بڑھاتی ہے۔ انہیں آئندہ کامیابیوں کے لیے تیار کرتی ہے۔

تیس برس کے دوران ہزاروں بچوں سے رابطہ کے بعد ایک کتاب کی صورت اپنے مشاہدات کا انچوڑ پیش کرنے والی استانی۔ منسنی روبن کا کہنا ہے۔ ”ممکن ہے بچوں کے ساتھ وقت گزارنا (خواہ رات کے

کھانے پر) آپ کے لیے اہمیت نہ رکھتا ہو لیکن یہ بچوں کے لیے غیر معمولی اہمیت رکھتا ہے۔ اس دوران بچوں کی باتوں میں والدین کی دلچسپی، ان میں اپنی اہمیت کا احساس پروان چڑھاتی ہے۔ ضروری ہے کہ آپ روزانہ کم از کم رات کا کھانا بچوں کے ساتھ کھائیں ان کی باتیں سنیں اور اس دوران خوش گوار ماحول رکھیں۔

بچوں سے رابطہ مضبوط بنانے کی ایک صورت یہ بھی ہے کہ ایسے مواقع پیدا کریں جب آپ کسی اور مصروفیت کے ساتھ غیر راست طور پر گفتگو کر سکیں۔ اس میں گفتگو سے زیادہ زور اس سرگرمی پر ہوتا ہے جو اپنائی جاتی ہے۔ ماہر نفسیات اور مصنف فلپ اوسیورنی نے کہا ہے۔ ”یہ باپ کے لیے زیادہ اہم ہے کہ وہ بچے کے ہمراہ کسی مصروفیت میں وقت گزارے۔ ٹی وی دیکھنا، بازار تک سفر، باغبانی یا کوئی کھیل اسے اس بات کے مواقع فراہم کرتے ہیں کہ وہ بچوں سے گپ شپ کر سکے۔ یہ گپ شپ سرسری انداز سے ہوتی ہے اس میں بچے کے استاد، دوستوں وغیرہ کے متعلق اظہار خیال ہو سکتا ہے۔ اس کا مقصد سنجیدہ نوعیت کا تبادلہ خیال نہیں ہے۔ یہ صرف خیالات جاننے کا ایک ذریعہ ہے۔

دور بلوغت میں بچے والدین سے اس وقت دور بھاگتے ہیں جب وہ نصیحت پر اتر آئیں۔ عمر کے اس حصے میں بچے روک ٹوک یا کسی بھی ڈھب کی نصیحت پسند نہیں کرتے ہیں۔ انہیں اس عمر میں ناصح یا محتسب کے بجائے مشیر اور رہنمائی کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس اعتبار سے والدین کا کردار ایک مشیر (کنسلٹنٹ) کی طرح ہونا چاہیے۔ ایک کاروباری مشیر معاملات کو اپنے ہاتھ میں نہیں لیتا ہے نہ ہی وہ



حتیٰ فیصلے سنا تا ہے۔ وہ پوری توجہ سے سنتا ہے اور مسائل کے حل کے لیے امکانات کے انتخابات میں رہنمائی فراہم کرتا ہے۔

جب بچہ کوئی ”حماقت“ کر بیٹھے تو اس پر نصیحتوں کی بوچھاڑ مناسب نہیں۔ غلطی کرنے والے بچے کو اپنی حماقت کا اندازہ لگانے کا موقع فراہم کیا جائے تاکہ وہ خود ہی کسی نتیجے پر پہنچے۔ ماہر نفسیات ایلزبتھ ایلس نے اپنی کتاب میں ایک ایسی بچی کا ذکر کیا ہے جو چودہ برس کی عمر میں اپنے والدین کے ساتھ ایک چھوٹے سے قصبے سے ایک بڑے شہر میں منتقل ہوئی تو اس کا واسطہ ایسے دوستوں سے پڑ گیا جو نشہ بھی کرتے تھے۔ ایلزبتھ نے اس کے والدین سے کہا کہ وہ بچی کو اس صورتحال کا تجربہ کرنے پر آمادہ کریں بچی نے بتایا کہ جب وہ نئے اسکول میں داخل ہوئی تو وہ اپنے نئے دوستوں کے رویے سے متاثر ہوئی جو اس پر مہربان تھے۔ وہ بھی اس گروپ کا حصہ بن گئی اور انہی جیسے مشاغل اپنانے لگی۔ جلد ہی اسے احساس ہو گیا کہ یہ دوستی اس کے لیے مناسب نہیں اور وہ اپنے ان دوستوں سے پیچھا چھڑانا چاہتی ہے۔ یہ نتیجہ اس نے خود ہی اخذ کیا لہذا اس کی آمادگی نے صورتحال کو خراب ہونے سے بچالیا۔ یہ بھی ممکن تھا کہ والدین اپنے طور پر سختی کرتے اور اسے خراب دوستوں سے دور رہنے کا پابند بناتے۔ یہ صورت اس میں بغاوت ابھارتی، ایک اہم موقع پر والدین کی حمد رومی اور تعاون نے اسے غلط راہ پر چلنے سے بچالیا۔

نوجوان بچوں کی تربیت میں والدین کا رویہ بھی اہم کردار ادا کرتا ہے۔ بچے اکثر اپنا مقصد حاصل کرنے کے لیے باپ یاں میں سے کسی کو استعمال کرتے ہیں۔

یہ جملہ گھرانوں کے لیے نمانوش نہیں۔ ”مگر ڈیڈی تو منع نہیں کر رہے ہیں۔“ والدین کو ایک دوسرے کے خلاف استعمال کرنا ان گھرانوں میں بہت آسان ہے جہاں والدین کے درمیان اختلافات پائے جاتے ہوں۔ بچے اس اختلاف کو بڑی ”ہوشیاری“ سے اپنے مفاد کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے ضروری ہے کہ والدین ان کے سامنے تکرار نہ کریں یقیناً اس پر عمل مشکل ہے لیکن ایسا کیا جاسکتا ہے۔ ممکن ہے کئی صورتوں میں والدین بچوں کے سامنے جھگڑا بیٹھیں لیکن اس صورت میں ضروری ہے کہ ”جھگڑے“ کو مناسب انداز سے بچوں کے ”علم“ میں لاتے ہوئے نمٹالیا جائے۔ یہ اس بات کی علامت ہو گا کہ اب ماں باپ کے درمیان کوئی اختلاف نہیں وہ ایک ہیں۔ میاں اور بیوی کے مابین اختلافات ہو سکتے ہیں لیکن انہیں دور بھی کیا جاسکتا ہے۔ زندگی گزارنے کے لیے سمجھوتے کیے جاتے ہیں۔ بالآخر اگر ایسا نہ بھی ہو تو اختلافات کا بچوں کے سامنے اظہار تباہ کن ہو سکتا ہے۔ والدین کے اختیارات مساوی ہونا چاہئیں۔ بچے کی تربیت میں والدین کو ہم آہنگ اور متفق ہونا چاہیے۔

بچوں کی نگرانی بے حد ضروری ہے مگر اس کے ساتھ یہ بھی ضروری ہے کہ انہیں اس نگرانی کا احساس نہ ہو۔ تاہرین کے نزدیک گھر کا ماحول اس انداز سے ہو کہ بچوں کو ”پرائیویسی“ حاصل ہونے کا احساس رہے۔ گھر کا کوئی گوشہ ایسا ضرور ہونا چاہیے جو انہیں اپنی ملکیت محسوس ہو۔ وہ اس جگہ رہنا پسند کریں۔ یہ گوشہ گھر سے منسلک مگر نسبتاً الگ تھلگ ہو جہاں وہ رہ سکیں، کھیل



سکلیں، یادوستوں کے ساتھ وقت گزار سکیں۔

آنے والی ہنگامہ خیز تبدیلیاں بچوں کو بھٹکا سکتی ہیں۔ انہیں بھٹکنے سے بچانے کے لیے تحریر (یا اس حوالے سے کسی مضمون / کتاب) کی مدد لی جاسکتی ہے۔

بہت سی صورتوں میں بچوں کو صرف اور صرف ہمدردانہ رویے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان کی اداسی یا دکھ کا ازالہ پوچھ گچھ یا جرح سے نہیں ہو سکتا ہے۔ یہ فیصلہ کرنا آسان نہیں کہ کب ایسا کیا جائے تاہم جب بچہ کندھے پر سر رکھ کر رونے میں سکون محسوس کرے تو اسے رونے دیں۔ اس سے کچھ مدت پوچھیں۔ اس کے دل کا غبار چھٹ جائے دیں۔

دور بلوغت سے گزرنے والوں کے لیے اس دور کی باتیں بھولی بسری یادیں بن جاتی ہیں۔ اس اعتبار سے ماہرین ”بڑوں“ کے لیے بھی رہنمائی ضروری خیال کرتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ دور بلوغت سے گزرنے والے بچوں کی تربیت اور پرورش خصوصی اہمیت رکھتی ہے۔ اس عمر کے حصے میں بچے کو صرف اور صرف ایک سمجھدار اور ذہین فرد کی رہنمائی درکار ہوتی ہے۔ ان کے قریب ایسا فرد ضروری ہے جو وقت پزنی پر ان کی مدد کر سکے۔

بحیثیت ماں یا باپ آپ یہ کردار ادا کر سکتے ہیں۔ دور بلوغت بچے کی آئندہ زندگی پر دور رس اثرات مرتب کرتا ہے۔ وہ بہت سی تبدیلیوں سے گزر کر بہت کچھ سیکھ کر ایک نئی شخصیت میں ڈھلتے ہیں، اس دورانیے میں ان کی حفاظت اور رہنمائی نسبتاً مشکل کام ہے لیکن سمجھدار والدین اپنے ”حصول“ پر ساری زندگی کے لیے خوشی اور اطمینان کا سرمایہ حاصل کر لیتے ہیں۔



رُوحانی ڈائجسٹ

یہ صورتحال اس اعتبار سے مفید ہے کہ اس طرح بچے گھر میں رہتے ہیں، کسی اندیشے کے بغیر اپنی محفل جماسکتے ہیں اور یہ کہ ان کی مصروفیات پر نگاہ بھی رکھی جاسکتی ہے۔ عمر کے اس حصے میں بچے بہت سی جذباتی اور جسمانی تبدیلیوں سے گزرتے ہیں لہذا انہیں لپٹانا، پیار کرنا اچھا نہیں لگتا ہے۔ بیشتر والدین بچے کے اس رویے پر پریشان ہو جاتے ہیں مگر یہ رویہ دور بلوغت کا ایک حصہ ہے۔ بچہ عمر کے اس حصے میں والدین سے دور غمور رہا کرتا ہے مگر والدین کو اس سے دور نہیں ہونا چاہیے۔

بچے اور والدین کے درمیان رابطہ کے لیے ضروری ہے کہ والدین وہ انداز اپنائیں جو بچوں کو ان کی باتیں سننے پر آمادہ کرتا ہو اور وہ ان سے اپنی باتیں کہنے میں کوئی جھجک محسوس نہ کریں۔ بہت سی باتیں تحریری صورت میں زیادہ موثر ثابت ہوتی ہیں۔ خصوصاً وہ باتیں جو والدین اپنے بچوں سے کہنا دشوار سمجھتے ہیں۔ جب آپ کوئی بات لکھتے ہیں تو اس کو موثر بنانے کے لیے زیادہ سوچتے ہیں، کدھی بات زیادہ موثر ہو سکتی ہے کہ اس میں موثر دلائل دیے جاسکتے ہیں۔ پھر آپ کو یہ فیصلہ کرنے میں بھی آسانی ہوتی ہے کہ آپ واقعتاً کیا کہنا چاہتے ہیں تحریر بار بار پڑھی جاتی ہے۔ اس پر زیادہ بہتر انداز سے غور کیا جاتا ہے بہت سے موضوعات پر بچوں کا علم سرسری یا ان کے حلقہ احباب کی کچی کچی معلومات کا حاصل ہوتا ہے۔ بچوں کو ہر اعتبار سے پر اعتماد اور مضبوط دیکھنے کے طلب گار والدین بھی بچوں (خصوصاً لڑکیوں) کو منفی موضوع پر بنیادی اور لازمی معلومات فراہم نہیں کرتے ہیں۔ دور بلوغت میں



## ذائقہ بھی علاج بھی

# دارچینی

برسات کے دوران اس پر جھنڈ نما انگلی کے برابر موٹی ٹہنیاں اگتی ہیں جنہیں کاٹ لیا جاتا ہے۔ پھر ان ٹہنیوں سے چھال اتار کر اسے خمیر کیا جاتا ہے۔ یہ عمل چوبیس گھنٹے میں پورا ہوتا ہے۔ اس کے بعد بیرونی تہہ کو کھرج کے اتار دیا جاتا ہے۔ اس کی اندرونی چھال کو دھوپ میں خشک کیا جاتا ہے۔ خشک ہونے کی بعد یہ تقریباً ایک انچ قطر تک خوبصورت پیچیدال خلا کی صورت میں ظاہر ہوتی ہے۔ اسی طرح مصنوعی دارچینی کا درخت کیمیا بھی سدا بہار رہتا ہے۔ یہ برما اور جنوبی چین میں

بکثرت پائے جاتے ہیں، اس کی چھال گہرے رنگ کی اور موٹی ہوتی ہے۔ اسے بھی سورج کی روشنی میں خشک کیا جاتا ہے۔ یہ اصلی دارچینی کے مقابلے میں لمبی اور موٹی ہوتی ہے۔ یہ دیکھنے میں بھی اتنی خوبصورت نہیں ہوتی جتنی اصلی دارچینی ہوتی ہے چونکہ یہ سستی ہوتی ہے اسی لیے بازار میں باسانی دستیاب ہوتی ہے۔ یہ ذائقہ میں تیز ہوتی ہے اور اس کا پتہ جو تیز پتہ کہلاتا ہے سالہ جات کا ایک اہم حصہ ہے۔

کچن میں اس کا استعمال ایشیاء بھر کے پکوانوں میں دارچینی بہت استعمال کی جاتی ہے، یہ گرم مسالے کا اہم جز ہے اور چٹ پٹے کھانوں کی اقسام میں اضافہ کرتا ہے۔ مشرق وسطیٰ

دارچینی ایک قدیم خوشبودار جڑی بوٹی ہے، جو مسالے کے طور پر استعمال ہوتی ہے، پڑاؤ بھی ہے۔ روایتاً اسے ٹھنڈ، فلو اور نظام ہاضمہ کے مسائل کے حل کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

صدیوں سے بطور خوشبو کچن کے مقبول ترین مسالے کے علاوہ دارچینی کی طویل تاریخ زخم مندمل کرنے والی جڑی بوٹی کے طور پر بھی ہے۔ سن 2700 قبل مسیح سے بھی پہلے دارچینی قدیم طریقہ علاج میں

ناک کی بند رکاوٹوں اور بلغمی کھانسی سے آرام حاصل کرنے کے لیے استعمال کی جاتی تھی اس کے بہت سے روایتی استعمالات کو اب جدید سائنس کی تائید بھی حاصل ہو گئی ہے۔ دارچینی خط جدی کے درمیانی علاقوں کے جنگلات سے آئی ہے۔ یہ سالہ از خود دو مختلف درختوں سویلیمن ڈائسیلینیم اور سویلیمن کیسیا کی درمیانی خشک چھال ہے۔

ماہرین کے مطابق اصلی دارچینی کا درخت سویلیمن ڈائسیلینیم ہے جو سری لنکا میں پایا جاتا ہے۔ سویلیمن ڈائسیلینیم کا درخت سرخ مائل نرم کتھی

چھال اور پیلے پھولوں کے ساتھ سدا بہار رہتا ہے۔ ہر دوسرے سال موسم





میں عام طور پر گوشت کا دم پخت بناتے ہوئے اسے شامل کیا جاتا ہے۔ خصوصاً بھیڑ اور بکرے کے گوشت سے بنی ہوئی ڈشوں میں استعمال لازم ہے۔ جبکہ مغربی کھانوں میں یہ کیک اور دم پخت پھلوں میں ذائقہ پیدا کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ دار چینی ثابت اور پاؤڈر دونوں شکلوں میں کافی استعمال ہوتی ہے اس کا پاؤڈر دودھ، مشروبات، کسٹرڈ، کیک، پیسٹری اور سب کی پانی جیسے میٹھوں پر چھڑکا جاتا ہے۔ پاکستانی اور انڈین کھانے بھی اس کے بغیر نامکمل تصور کیے جاتے ہیں۔ مرغی کھانوں کو ذائقہ دار بنانے کے لیے دار چینی کا استعمال عام ہے اس کے علاوہ پلاؤ اور بریانی میں بھی اس کی شمولیت ضروری ہے۔ میٹھی کو ذائقہ دار بناتا ہے اور اس میں سے گوشت کی بو کو ختم کرتا ہے۔ یہ کھانے کو زود ہضم بھی بناتی ہے۔

### معالجاتی اہمیت

اگرچہ دار چینی کو کچن کے بہترین خوشبودار مسالے کے طور پر جانا جاتا ہے لیکن اس میں صحت یاب کرنے کی ممتاز اور قابل ذکر خصوصیات موجود ہیں۔ یہ جریان خون، فلو، بخار، ریاچ، متلی اور خرابی معدہ کو ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوتی ہے۔ یہ آنتوں میں سے گیس خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔

دار چینی کا بد ہضمی اور زخموں کو مندمل کرنے کا روایتی استعمال جدید سائنس سے بھی تائید پا چکا ہے۔ بہت سے دوسرے پکانے والے مسالہ جات کی طرح یہ بھی طاقتور جراثیم کش ہے۔ یہ مختلف اقسام کے بیکٹریا، فنگس اور وائرس کا خاتمہ کر سکتا ہے۔ دار چینی کی معالجاتی اہمیت اس کے اندر پائے جانے والے دو خاص تیلوں ایوجینول اور سینملڈ ہڈی کی وجہ سے

بہت زیادہ ہے جن میں کسی بھی عضو میں حرکت پیدا کرنے کی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔

### حلق کے مسائل

#### کے لیے طاقتور دوا

روایتی چینی ڈاکٹر اور بھارتی طبیب صدیوں سے دار چینی کو اکثر اورک کے ساتھ ملا کر عمل تنفس کے مسائل خصوصاً کھانسی، حلق کی جھلی کی سوجن اور دمہ کے علاج کے لیے تجویز کرتے ہیں۔ یہ خوشبودار مسالہ جسمانی اور ذہنی تھکن، ڈپریشن، فلو اور مختلف وائرل انفیکشن سے نجات دلانے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔ یہ جسم کو ہلکا، پھلکا اور ذہن کو پرسکون کرتا ہے۔ اندرونی طور پر تحریک پیدا کرنے والی دار چینی جسم کو گرم رکھتی ہے۔ قوت حیات کو بڑھاتی ہے۔ دوران خون کو تیز کرتی ہے اور خون میں سے فاسد مادوں کو نکال کر اسے صاف کرتی ہے۔ کھانسی اور نگو کے اثرات نمایاں ہوتے ہی دار چینی کی چائے پیئیں یا گرم پانی میں دار چینی ڈال کر اس کا رس نکالیں پھر اس میں لیموں کا رس اور ایک چائے کا چمچ شہد ملا کر پیئیں۔ یہ ہر موسم میں ہونے والے فلو کے لیے بہترین ہے۔

### دار چینی اور شہد مختلف

#### بیماریوں کے لیے شفاء

امریکی اور کینیڈین ماہرین کی تحقیقات کے مطابق شہد اور دار چینی مختلف بیماریوں کے لیے بہترین دوا ہیں۔ کچھ بیماریوں کے لیے انہیں کیسے استعمال کیا جائے...؟ درج ذیل میں بیان کیا جا رہا ہے۔

### دل کے امراض

شہد اور دار چینی کا مکسچر بنائیں، اسے روٹی، ڈبل



متاثرہ حصے پر لگائیں۔ یہ جلد کے انفیکشن کے لیے مفید بتایا جاتا ہے۔

### کینسر

آسٹریلیا اور جاپان میں ہونے والی ریسرچ کے نتائج کے مطابق معدہ اور ہڈیوں کے بڑھے ہوئے کینسر ختم کرنے میں دار چینی نے اہم کردار ادا کیا ہے۔ ان کینسر کی ایڈوانس اسٹیج میں مبتلا مریضوں کو روزانہ ایک کھانے کا چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دار چینی کا پاؤڈر دن میں تین مرتبہ استعمال کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

### کیل مہاسے

تین کھانے کے چمچ شہد اور ایک چائے کا چمچ دار چینی کے پاؤڈر کا پیسٹ رات کو سونے سے پہلے لگائیں اور صبح نیم گرم پانی سے دھولیں۔ دو ہفتے تک روزانہ اس کا استعمال کیل مہاسوں کو ختم کرنے میں مفید ہے۔



روٹی یا پرائٹھے پر جام اور جیلی کی جگہ لگا کر روزانہ کھائیں۔ یہ کولیسٹرول کو کم کرتا ہے اور ہارٹ اٹیک ہونے کے امکانات میں بھی کمی واقع ہوتی ہے۔ اس کا باقاعدہ استعمال دل کی دھڑکن کو مضبوط کرتا ہے۔

### بال گرنا

بال گرنے کی صورت میں گرم زیتون کے تیل میں ایک کھانے کا چمچ شہد، ایک چائے کا چمچ دار چینی کا پاؤڈر ملا کر مرکب تیار کر لیں۔ اب نہانے سے پندرہ منٹ پہلے بالوں میں لگائیں اور پھر بال دھولیں۔ یہ بالوں کو گرنے سے روکنے میں مددگار ہے۔

### کولیسٹرول

سولہ اونش چائے کے تہہ میں دو کھانے کے چمچ شہد اور تین چائے کے چمچ دار چینی کا پاؤڈر ملا کر دن میں دو مرتبہ پینے سے ہر قسم کا کولیسٹرول کم ہوتا ہے۔

### اسکن انفیکشن

دار چینی پاؤڈر اور شہد کی برابر مقدار ملا کر اسے

### سب سے زیادہ پیسے کمانے والا استاد

یونچنگ کے پروفیشن سے لوگ شاید لاکھوں نہیں کما سکتے لیکن جنوبی کوریا کا ایک استاد ایسا بھی ہے جس کی آمدنی



بڑے بڑے فلمی ستاروں سے زیادہ ہے اور جو ہر ماہ کروڑوں روپے کما تا ہے۔ کیم کی ہون نامی یہ استاد ہر سال چالیس لاکھ ڈالر سالانہ کما تا ہے۔ آپ سوچ رہے ہوں گے کہ وہ کس طرح یہ پیسے کما تا ہے، تو اس کا طریقہ بہت آسان ہے۔ موصوف نے اپنے آن لائن لیکچرز، ٹیپ، سی ڈیز ریکارڈ کروا کر رکھی ہوئی ہیں اور زیادہ تر بچوں سے ان کے ذریعے رابطے میں رہتے ہوئے انہیں تعلیم کے زیور سے بہرور کرتا ہے۔ یہ ایک طریقہ تعلیم Hagwons ہے جس میں بچوں کو آئن لائن تعلیم دی جاتی ہے۔ انٹرنیٹ کے تیزی سے فروغ کے بعد یہ طرز تعلیم جنوبی کوریا میں بہت تیزی سے مشہور ہوا ہے۔



جبکہ خالص دودھ سے بنے  
دہی میں معدنیات کی نسبت کم  
ہوتی ہے۔ جیسے ایک کپ  
خالص دودھ سے بنے دہی میں  
پروٹین سات گرام اور کیلشیم  
272 ملی گرام ہوتا ہے۔

دہی میں وٹامنز بھی کافی  
مقدار میں موجود ہوتے ہیں۔  
دہی کے ایک کپ میں وٹامن کے  
170 انٹرنیشنل یونٹ ہوتے ہیں  
اور وٹامن بی ون ایک ملی گرام۔  
تھامین چوالیس ملی گرام، ریپو  
فلاون دو ملی گرام، نیاسین دو ملی گرام ہوتے ہیں۔ یہ  
سب وٹامن بی ہیں اسی طرح ایس کوربک ایسڈ وٹامن  
تی کے بھی صرف دو ملی گرام ہوتے

# دہی



## ایک مکمل غذا

غذائیت کے اعتبار سے دہی دودھ  
کی طرح ہوتا ہے۔ اس میں نہ صرف  
پروٹین بہت زیادہ ہوتی ہے بلکہ کیلشیم، وٹامن  
اے اور بی بھی کافی مقدار میں ہوتا  
ہے۔ دوسرے کئی منرلز اور  
وٹامنز بھی تھوڑے تھوڑے  
موجود ہوتے ہیں۔ گائے کے  
مقابلے میں بھینس کے دودھ کا  
دہی زیادہ توانائی اور غذائیت رکھتا ہے۔  
اس میں چکنائی، پروٹین اور  
دوسرے غذائی اجزاء نسبتاً زیادہ  
ہوتے ہیں۔ دہی کے پانی میں بھی  
منرلز، معدنیات اور وٹامنز اچھی خاصی موجود ہوتی ہیں  
کیونکہ یہ دودھ کا ہی پانی ہوتا ہے جو دودھ کے چھنے یا  
بننے کی وجہ سے اوپر آ جاتا ہے۔

دہی کھانوں کو لذت دینے کے علاوہ  
بے شمار غذائیت کا بھی حامل ہے۔ دہی

دہی ڈائٹنگ کرنے والوں کے لیے

بہترین خوراک ہے کیونکہ ایک کپ مکھن نکلے دودھ  
میں صرف 125  
حرارت (یوریز)  
ہوتے ہیں اور

باضم ہونے کے باعث کھانوں کو ہضم کرنے میں معاون  
ہے۔ دہی آنتوں کے نظام کو درست رکھتا ہے۔ دہی میں  
پروٹین کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے جو جسمانی خلیوں  
اور پٹھوں کی نشوونما، خون کے سرخ خلیوں کی تعمیر اور  
قوت مدافعت میں اضافے کا سبب بنتا ہے۔

مکھن نکالے ہوئے دودھ سے بنائے گئے، ایک  
کپ دہی میں مذکورہ مقدار میں معدنیات پائی جاتی  
ہے۔ (پروٹین آٹھ گرام، آئرن 0.1 ملی  
گرام، کیلشیم 294 ملی گرام، فاسفورس 270 ملی  
گرام، پوٹاشیم پچاس ملی گرام،  
سوڈیم انیس ملی گرام)۔

مئی 2015ء



خالص دودھ کے دہی میں صرف 150 حرارے ہوتے ہیں۔ دوسرے یہ کہ چکنائی اور کاربوہائیڈریٹس کی مقدار بھی بہت معمولی ہے۔ ایک کپ دہی میں کاربوہائیڈریٹس صرف بارہ سے تیرہ گرام ہوتے ہیں اور چکنائی صرف چار سے آٹھ گرام۔ دہی میں سلینک ایسڈ یا لیکٹوز دوسری خمیر شدہ غذاؤں کے مقابلے میں تین گنا زیادہ ہوتا ہے جو توانائی فراہم کرنے کے علاوہ آنتوں کو صحت مند بناتا اور ہاضمہ درست کرتا ہے بلکہ وزن کم کرنے میں بے حد معاون اور فائدہ مند ثابت ہوتا ہے۔ کم حراروں کی وجہ سے دہی ڈائننگ کرنے والوں اور موٹے افراد کے لیے بہترین غذا ہے۔

گزشتہ صدی کے ابتدا میں 1908ء کے نوبل پرائز یافتہ ”ایلی مگوفانے دہی کے طبی خواص پر تحقیق کی تو یہ بات معلوم ہوئی تھی کہ بلغاریہ کے باشندوں کی طویل عمری کا سبب دہی کا بکثرت استعمال ہے۔ دہی اپنے اندر غذائی جزیات کے ساتھ ساتھ متعدد امراض کے خلاف مدافعتی قوت اور اثرات رکھتا ہے۔ فرانس کے لوگ دہی کو ”حیات جاوداں“ کا نام دیتے ہیں۔ امریکی دہی کو پانچ اہم معجزاتی غذاؤں میں شمار کرتے ہیں۔

خالص دودھ کے مقابلے میں دہی جلد ہضم ہو جاتا ہے اور ساتھ ساتھ آنتوں میں ”فلورا“ نامی بیکٹیریا کی خاصی تعداد قائم رکھتا ہے جو نظام ہضم اور تیزابیت روکنے کے لیے ضروری ہیں۔ دہی پیٹ کے اندر مختلف بیکٹیریا کے انفیکشن کو روکتا بھی ہے اور غذا کو سزاوند سے بچاتا ہے اسی لیے اینٹی بائیوٹک ادویات استعمال کرانے والے اچھے ڈاکٹر مریض کو دہی کا استعمال کرواتے ہیں کیونکہ اینٹی بائیوٹک ادویات فلورا نامی بیکٹیریا کو ختم

کر دیتی ہیں۔

دہی طوالت عمر و زندگی کے ساتھ ساتھ جسمانی توانائی بھی فراہم کرتا ہے۔ دہی کو وہ لوگ بھی ہضم کر لیتے ہیں جو دودھ ہضم نہیں کر پاتے یا جنہیں دودھ پینے سے گیس کی شکایت ہوتی ہے۔ دہی میں پایا جانے والا پروٹین آسانی سے ہضم ہو کر جزو بدن بن جاتا ہے کیونکہ دہی کے پروٹین میں دودھ سے دہی بننے کے عمل کے دوران فولک ایسڈ، وٹامنز اور بعض معدنیات کا اضافہ ہو جاتا ہے۔

دہی نو عمر بچوں اور عمر رسیدہ افراد کے لیے بہترین غذا ہے کیونکہ دہی میں موجود پروٹین جلد ہضم ہو جاتے ہیں۔

چھاپھ کی بھی دہی جیسی ہی غذائی اہمیت ہے اور یہی حال لسی کا ہے۔ ایک حصہ پانی اور تین حصہ دہی سے بہترین لسی تیار ہوتی ہے لیکن دہی میں مزید کمی بھی کی جاسکتی ہے۔ چھاپھ دہی کی نسبت زیادہ ہاضم ہوتی ہے۔ اس میں چکنائی اور ٹھوس دہی کم ہوتا ہے۔ اس لیے یہ ہلکی بھی ہوتی ہے۔ اسی بنا پر اسے مصنوعی آب حیات بھی کہتے ہیں۔ جسم کے زہریلے اور فاسد مادے کو نکالنے میں اور جسم کی توانائی اور تازگی کی بحالی میں چھاپھ بہترین کام کرتا ہے۔ یہ تلی ہوئی چیزوں کے بھاری اور بادی پن نیز مٹھائی وغیرہ کے ہاضمے کے لیے بھی لاجواب ہے۔

دہی سے چہرے اور جسم کی خوبصورتی کا کام بھی لیا جاتا ہے۔ دہی میں موجود مفید بیکٹیریا جلد کو نرم اور چمکدار بناتے ہیں۔

1۔ دہی میں لیمن یا اورنج جو س ملا کر اچھے قسم کا فیس کلینر بنایا جاسکتا ہے۔ مقدار کا تعین اپنے چہرے کے

رُوحانی ڈائجسٹ



لحاظ سے خواتین خود کر سکتی ہیں یا پھر ایک کپ دہی میں ایک کھانے کا چمچ اور نج جوس یا لیمن جوس (خالص عرق) اچھی طرح ملا لیں اور چہرے نیز گردن اور ہاتھوں پر لگائیں۔ پندرہ منٹ بعد نرم کپڑے یا نشو پیر سے صاف کر کے صاف پانی سے دھولیں۔

2۔ پھپلز کے لیے دہی اور بیسن کا پیسٹ (چہرے کی کیفیت اور پھپلز کی تعداد کے لحاظ سے دہی و بیسن کا تناسب خود طے کریں) لگا کر دس سے پندرہ منٹ بعد دھولیں۔

3۔ بالوں کی کنڈیشننگ کے لیے خالص دہی بالوں اور بالوں کی جڑوں میں اچھی طرح چار سے پانچ منٹ تک ہفتے میں ایک مرتبہ ضرور مساج کریں پھر چند منٹ بعد دھولیں یہ بالوں کو نرم، صحت مند اور مضبوط بناتا ہے۔

4۔ یرقان کے لیے دہی یا چھچھ میں شہد ملا کر کھانے کے طور پر کھانا بے حد مفید ہے۔ چھچھ اور دہی کا کھانا اور لگانا چنبل اور ایگزیمیا کے لیے بھی مفید ہے۔ دہی سے بہترین پکوان بھی تیار کیے جاتے ہیں۔ ہم آپ کے لیے یہاں دو نمکین اور دو میٹھے پکوان کی ترکیب پیش کر رہے ہیں۔

دہی کے نمکین پکوان

گھساری دہی

اشیاء: دہی (پھینٹ لیں) دو کپ، خوردنی تیل ایک کھانے کا چمچ، رائی آدھا چائے کا چمچ، ادراک (کٹی ہوئی) ایک انچ کا ٹکڑا، ہری مرچ (کٹی ہوئی) دو یا تین عدد، کڑی پتا چند پتے، نمک حسب ذائقہ۔

ترکیب: تیل گرم کر کے (کڑا کر کے) کڑی پتا یا رائی، ادراک، ہری مرچ ڈال دیں، ہلکا براؤن ہونے پر اتار کر نمک کے ساتھ دہی میں اچھی

طرح ملا دیں۔ سادی روٹی، چاول، بیسنی روٹی یا پکوزوں کے ساتھ کھائیں۔ اگر ایک کپ چاول پکا کر اس دہی میں ملا دیں تو ایک الگ ڈش تیار ہو جائے گی اسے بگھارے دہی والے چاول کہتے ہیں۔

دہی سالہ

اشیاء: دہی ایک کپ، پانی ایک کپ، سرخ مرچ ایک چائے کا چمچ، دھنیا آدھا چائے کا چمچ، ہینگ ایک چمچی، نمک حسب ذائقہ، مکئی یا گندم کا آٹا ایک چائے کا چمچ، تیل دو کھانے کے چمچ، رائی آدھا چائے کا چمچ، ثابت زیرہ آدھا چائے کا چمچ، کڑی پتا آٹھ یا دس پتے، ہر ادھنیا گارنشنگ کے لیے۔

ترکیب: دہی کو اچھی طرح پھینٹ لیں۔ سرخ مرچ، دھنیا اور نمک کو تھوڑے سے پانی میں گھول لیں۔ تیل گرم کر کے رائی اور زیرے کو ساتھ کڑا کر لیں۔ پھر ہینگ، کڑی پتا اور مرچ دھنیے کا محلول ڈال کر چند منٹ پکائیں۔ سالہ بھن جانے پر دہی بھی ملا دیں اور ابال آنے تک چلاتے رہیں پھر گھولا ہوا آٹا شامل کر دیں اور گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ سرو کرتے وقت ہر ادھنیا شامل کر دیں۔ روٹی، پرائٹھے، چاول یا پکوزوں کے ساتھ کھائیں۔ اسی پکوان میں مزید اضافہ یا جدت کرنا چاہیں تو آٹے کے ساتھ ساتھ کوئی بھی پسندیدہ سبزی، آلو، منر یا بینز بھی شامل کر کے مزید اس سبزی تیار کی جاسکتی ہے۔

دہی کے میٹھے پکوان

دہی منر

اشیاء: دہی آدھا کلو، پستہ 125 گرام، کاجو 125 گرام، چینی (پسی ہوئی) 150 گرام، بادام 125 گرام، لاپچی پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، دودھ ایک



کھانے کا چمچ، اخروٹ ایک کھانے کا چمچ۔

چوتھائی چائے کا چمچ، الاچی آدھا چائے کا چمچ،  
زعفران ایک چوتھائی چائے کا چمچ، دودھ تھوڑا سا  
زعفران گھولنے کے لیے۔

ترکیب: دہی اور چینی کو اچھی طرح ملانے  
اور پھینٹنے کے بعد باریک ململ کے کپڑے پر رکھ کر  
تھوڑا پانی نتھار لیں۔ (نتھارا ہوا پانی ضائع کرنے کے  
بجائے پیا جاسکتا ہے، خوش ذائقہ ہو گا۔)

ترکیب: دہی کا پانی نتھار لیں۔ اچھی طرح  
پانی نتھار لینے کے بعد دہی کو پھینٹ کر کریم  
جیسا بنالیں۔

نتھاری ہوئی دہی کسی شیشے یا پلاسٹک کے پیالے  
میں ڈال کر پستہ، بادام، کاجو، اخروٹ اور دودھ میں  
گھلا زعفران ڈال کر دہی کے ساتھ اچھی طرح ملا  
لیں۔ مزیدار میٹھا تیار ہے۔

### دہی کا میٹھا

اسی کریم جیسے دہی میں چینی ملا دیں اور پھر  
پھینٹ لیں تاکہ مزید نرم ہو جائے۔ پھر گھلا ہوا  
زعفران، بادام، جانفل پاؤڈر اور الاچی پاؤڈر اچھی  
طرح ملا کر خوب ٹھنڈا کر لیں۔ مزیدار دہی کا  
میٹھا تیار ہے۔

اشیاء: دہی ڈیڑھ کلو، چینی تین چوتھائی  
کپ، بادام کٹا ہوا ایک کھانے کا چمچ، جانفل ایک



## آئن اسٹائن سے زیادہ ذہین لڑکا

کیا آپ سولہ سالہ امریکی لڑکے جیکب بارنیت کے  
بارے میں کچھ جانتے ہیں؟ اگر نہیں تو دیکھیے یہ

لڑکا ایک مشہور امریکی یونیورسٹی میں پی ایچ ڈی مکمل کر رہے ہیں اس کے اساتذہ کہتے ہیں کہ یہ آئن اسٹائن کو بھی



چھپے چھوڑ دے گا۔ جیکب کی والدہ کرٹین بارنیت بتاتی ہیں کہ جب  
ان کا بیٹا دو سال کا تھا تو ڈاکٹروں نے اسے ذہنی بیماری آئزم کا مریض  
بتایا۔ ان کا کہنا تھا کہ ننھا بچہ ساری عمر ذہنی معذوری میں گزار دے گا  
اور شاید وہ کبھی بھی بولنا نہ سکھ سکے۔ ان کا یہ بھی کہنا تھا کہ اس کے  
بچے زندگی کے معمولی کام حتیٰ کہ اپنے جوتوں کے تسمے باندھنا بھی  
مشکل ہو گا۔ غمزدہ والدین نے اس بچے کو گھر پر ہی کچھ سکھانے کی

کوشش شروع کی اور وہ یہ جان کر حیران رہ گئے کہ رفتہ رفتہ اس کی ناقابل یقین صلاحیتیں سامنے آرہی تھیں۔ اس  
نے حیرت انگیز قابلیت کا مظاہرہ کیا اور عام بچوں سے کہیں زیادہ تیزی کے ساتھ تعلیم حاصل کرنا شروع کر دی، آج  
اس کی عمر سولہ سال ہے لیکن یہ مشکل ترین مضمون کو انہم فرکس میں پی ایچ ڈی کر رہا ہے۔ وہ اپنے سے دگنی عمر کے  
طلباء کو کمیلکولس اور مئیکنس جیسے مضمون پڑھاتا ہے اور بعض مرتبہ پیچیدہ مسائل کو حل کرتے ہوئے اپنے عمر رسیدہ  
پروفیسرز کو بھی حیران کر دیتا ہے۔ جیکب کا آئی کیو لیول 170 ہے اور اس کے اساتذہ کا کہنا ہے کہ وہ بیسویں صدی  
کے عظیم ترین سائنسدان آئن اسٹائن سے بھی زیادہ ذہین و فطین ہے۔



کھیر ایسی سبزیوں میں سے ایک ہے جو ہمارے ملک میں وسیع پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔ کھیرا کھانے سے ٹھنڈک اور تازگی کا احساس ابھرتا ہے۔ موسم کی شدت کو کم کرنے کے لیے

پریشتر کا کم ہو جانا، پیاس لگنا حتیٰ کہ مرگی کے دورے جیسی علامات بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ فاسفورس ہڈیوں کی نشوونما کے لیے ضروری عنصر ہے۔ سلفر ہر پورٹوپلازم کا ناگزیر جزو ہے۔ جو

دماغ، اعصاب اور خون سے متعلق بیماریاں کنٹرول کرتی ہے۔ روزانہ ایک دو کھیرے کھانے سے یہ خاص اجزاء آپ کو آسانی سے میسر آسکتے ہیں۔

# کھیرا



کھیرے میں تقریباً تمام لوازمات موجود ہیں۔ کھیرے کی کئی اقسام ہیں جو شکل، جسامت اور رنگ میں مختلف ہیں۔ ہلکے سبز رنگ سے لے کر گہرے سبز رنگ میں یہ سبزی مل جاتی ہے۔ کھیرے میں جسمانی ضرورت کے لیے نہایت اہم معدنی اجزاء پوٹاشیم، سوڈیم، میگنیشیم، گندھک، سیلی

کھیرے کو سلاد اور دوسری سبزیوں کے ساتھ بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ سلاد کے لیے چقندر، مولیٰ، ٹماٹر، گاجر، بند گو بھی اور کھیرے کی

## ایک منفرد سبزی

ایک پلیٹ دوپہر کھانے کے ہمراہ اچھی طرح چبا کر کھائیں، قبض کی شکایت نہیں رہے گی۔ جسم میں چستی پیدا ہوگی اور طبیعت ہشاش بشاش رہے گی۔

کون، کلورین اور فلورین پایا جاتا ہے۔ ایک سو گرام کھیرے میں ان اجزاء کے علاوہ تقریباً دس ملی گرام کیلشیم اور پچیس ملی گرام فاسفورس ہوتی ہے۔ اس مقدار میں 96.3 فیصد پانی بھی ہوتا ہے۔ شدید

اس سبزی کو قدرت نے انسانوں کے لیے ادویاتی اور دافع امراض خصوصیات کا مرکب بنا دیا ہے۔ یہ خون کے لیے ضروری کھارا پن کو خود کار

گرمی میں پسینہ زیادہ آنے کی وجہ سے جسم میں کئی ضروری نمک خارج ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح زیادہ مقدار میں اسہال یا قے آنے سے بھی جسمانی نمکیات میں خطرناک حد تک کمی آجاتی ہے۔ اسے طبی اصطلاح میں ڈی ہائیڈریشن کہتے ہیں۔ جسم میں ان نمکیات کے عدم توازن سے پٹھوں کی کمزوری، رعشہ، پڑمردگی، ذہنی افسردگی، اعصابی کھنچاؤ، چڑچڑاپن، جلد میں سختی، زبان کا خشک ہونا، بلند



مئی 2015ء



طریقے سے قائم رکھنے میں مدد فراہم کرتا ہے اور خون کی اضافی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔ کھیرا پیشاب کو کھل کر لانے کا موجب ہے۔

اگر معدے میں تیزابیت زیادہ ہے، سینے میں جلن ہوتی ہے، کھٹی ذکار آتی ہے یا منہ میں پانی بکثرت آتا ہے، تو کھیرے کا جوس استعمال کریں۔ دو تازہ کھیرے لیں ان کو دھو کر جو سر مشین کے ذریعے جوس نکالیں۔ دو تین گھنٹے کے وقفے سے استعمال کریں۔ معدے کی تیزابیت میں کمی ہو کر السر کو آرام آئے گا۔ پر تکلف اور چٹ پٹی مسالے دار غذا کے بعد پیٹ میں جلن محسوس ہو رہی ہو تو کھیرے کا جوس ضرور استعمال کریں تاکہ قدرتی طریقے سے معدے کی اصلاح ہو جائے۔

کھیرے کے بارے میں یہ غلط تاثر عام ہے کہ اس کے کھانے سے ہیضہ ہو جاتا ہے۔ ہیضہ اس گندگی سے ہوتا ہے جو ہمارے ماحول سے کھیرے کو جراثیم زدہ کر رکھی ہوتی ہے۔ وگرنہ بڑے بڑے مستند حکمانے ہیضے کے مرض کے دوران کھیرا مریضوں کو استعمال کروایا ہے۔ کھیرے کے بیج میں پونا شیم کی کافی مقدار ہوتی ہے، گردے میں پتھری اور پیشاب کی جلن میں ان کو استعمال کرنا چاہیے۔ اسے پیس کر دہی میں ملا کر کھانے سے گردے اور اس کی نالیوں میں موجود پتھری حل ہو جاتی ہے۔ پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے اور پیشاب کھل کر آتا ہے۔

یہ خواتین کی نزاکت اور نفاست کو قائم رکھتا ہے کیونکہ اس کے استعمال سے چہرے کی جلد تروتازہ رہتی ہے۔ گھروں اور بیوٹی پارلرز میں کھیرے کا ماسک استعمال کروایا جاتا ہے۔ زیادہ تر کھیرے کو

چھیل کر اس کے قتلے بنا کر چہرے پر کچھ دیر کے لیے لگا دیے جاتے ہیں۔ کھیرے کے معدنی اجزاء پانی اور ٹھنڈک چہرے کی جلد میں جذب ہو کر جلد کی عمر میں اضافہ کرتے ہیں۔ چہرے کی جلد کے لیے کھیرے کے ماسک سے بہتر ٹانک شاید دوسرا کوئی نہیں۔ اس ماسک کا باقاعدہ استعمال چہرے کی خشکی کو ختم کر دے گا۔ جلد پر سلوٹیں یا جھریاں نمودار نہیں ہوں گی۔ کیل مہاسے اور جھائیاں غائب ہو جائیں گی۔

کھیرے میں سلفر اور سیلی کون کے اجزاء کی خاصی مقدار پائی جاتی ہے۔ یاد رکھیں یہ عناصر آپ کے بالوں کی نشوونما میں بھی بنیادی کردار ادا کرتے ہیں۔ کھیرے کا استعمال یا اس کے جوس کا ایک گلاس روزانہ پینا آپ کے بالوں کو بھی لمبا، گھنا اور چمکدار بناتا ہے۔



## عظیمی کی ہوم ڈیوری اسکیم

عظیمی کی مصنوعات مثلاً وزن کم کرنے کے لیے مہز لین ہر بل ٹیبلیٹ، سن ریز ہر بل شیمپو، شہد، بالوں کے لیے ہر بل آئل، رنگ گورا کرنے والی ہر بل کریم شین سم اور دیگر مصنوعات کراچی میں ہوم ڈیوری اسکیم کے تحت گھر بیٹھے حاصل کی جاسکتی ہیں۔

مطلوبہ اشیاء منگوانے کے لیے اس نمبر پر رابطہ کیجیے:

021-36604127





لڑی اور عذابت سے بھرپور سنت میا و شر کی یہ ترکیبیں  
آپ کے دسرخانہ کی رونق میں اضافہ کر دیں گی۔

## ڈرائی ڈیشس حلوہ

اشیاء: چھوڑے ایک کلو، گھی دو کپ، دودھ دو لیٹر، چھوٹی الائچی پندرہ سے بیس عدد، کیسٹر شوگر آدھا کپ، کھویا ایک پاؤ، بادام، پستے، کھوپرا (گارنش کے لیے) حسب ضرورت۔

ترکیب: چھوڑے دھو کر رات بھر پانی میں بھگو دیں۔ صبح ان کو بیچ سے کاٹ کر

نکال دیں اور اب ان کو دودھ میں تقریباً آدھے ایک گھنٹہ کے لیے بھگو دیں۔ پھر ان کو ہلکی آنچ پر اتنا پکائیں کہ سارا دودھ خشک ہو جائے۔ چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں اور ان کو بلینڈر میں میس کریں۔ اب ایک الگ پین میں گھی گرم کریں اور الائچیاں کھول کر ڈالیں جب خوشبو آئے تو اس میں کھجوروں کا مکسچر ڈال کر ہلکی آنچ پر بھوئیں۔ چچ مستقل چلائیں پھر اس میں کیسٹر شوگر ڈال کر اتنا بھوئیں کہ

سارا پانی خشک ہو جائے اور گھی چھوڑ دے۔ اب چوبے سے اتار کر ٹھنڈا کریں۔ آخر میں کھویا ڈال کر بکا سا مکس کریں۔ پھر بادام پستے اور کھوپرا سے گارنش کریں۔



## ٹی ٹائم اسپیشل

### ماوا سنگولی

اشیاء: میدہ آدھا کلو، کھویا ایک پیالی، سو جی آدھی پیالی، ناریل پسا ہوا آدھی پیالی، چینی ایک پیالی، الائچی بادام پستے حسب پسند، آئل تلنے کے لیے۔

ترکیب: میدے میں تین سے چار کھانے کے چچ آئل ڈال کر ٹھنڈے پانی سے گوندھ لیں، چھوٹی چھوٹی

پوریاں تیل کر یہ مکسچر بھر کر اچھی طرح بند کر دیں اور دس سے پندرہ منٹ کے لیے فریج میں رکھ دیں، کڑا ہی میں آئل کو درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ گرم کریں اور ان سگولیوں کو سنہرا کر لیں۔

### چاکلیٹ رول برفی

اشیاء: کھویا آدھا کلو، چینی ایک پیالی، پانی ایک پیالی، کوکو پاؤڈر دو کھانے کے چچ، دودھ دو کھانے کے چچ، گھی ایک کھانے کا چچ۔

ترکیب: بھاری پینڈے کی کڑا ہی میں چینی، پانی اور دودھ کو ڈال کر ابالنے رکھیں، ابال آنے پر درمیانی آنچ پر تین سے چار منٹ پکائیں۔

کھویا ڈال کر اچھی طرح ملائیں، انڈا چھیننے والے Whisk کی مدد سے چھینتے رہیں، جب کھویا مکمل طور پر حل ہو جائے تو اسے چوبے سے اتار لیں۔ اسے میں ہر پیچ بچھا کر اس پر گھی



لگائیں اور آدھے مکسچر کو پھیلا کر ڈال دیں، بقیہ آدھے مکسچر میں کو پاؤڈر اچھی طرح ملائیں اور اس مکسچر پر پھیلا کر ڈال دیں۔ کنارے سے بڑ پیر کو اٹھاتے ہوئے اسے دبا دبا کر رول کر لیں، آدھے سے ایک گھنٹے کے لیے فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کر لیں۔

پریزنٹیشن: فریج سے نکال کر خوبصورتی سے رول کی شکل میں کاٹ لیں اور اس آسانی سے بننے والی مزیدار مٹھائی سے اپنے مہمانوں کی تواضع کریں۔

### آلو بخارہ مسالہ کباب

اشیاء: قیمہ ایک کلو، ادراک ایک بڑا ٹکڑا، لہسن تین جوئے، پودینہ (باریک کترا ہوا) ایک کھانے کا چمچ، بری مرچ چھ عدد، لسی ہوئی خشخاش دو چائے کے چمچ، لسی ہوئی سونف ایک چائے کا چمچ، پیاز ہوازیہ ایک چائے کا چمچ، سرخ مرچ پاؤڈر ایک چائے کا چمچ، نمک حسب ذائقہ، آلو بخارہ خشک دس سے بارہ عدد، پیاز دو عدد (لمبوں میں کٹی ہوئی) لیموں چار سے پانچ عدد (کٹے ہوئے)، آئل ایک کپ۔

ترکیب: ادراک و لہسن، پودینہ اور بری مرچوں کو بلینڈر میں ڈال کر باریک پیسٹ بنالیں۔ آلو بخاروں کو دو حصوں میں توڑ کر کھٹلی نکال دیں۔ باریک کٹے ہوئے قیمے کو باؤل میں ڈال

کر اس میں بلینڈ کیا ہوا پیسٹ ڈال دیں اور تمام پسے ہوئے مسالے یعنی سونف، خشخاش، زیرہ، نمک اور مرچ شامل کر کے اچھی طرح گوندھ لیں۔ اب اس کے چھوٹے چھوٹے گولے بنائیں پھر ان تمام گولوں میں انگلی سے دبا کر گڑھا بنائیں اور آلو بخارے کا آدھا آدھا نکڑا رکھ کر کباب کی شکل دیتی جائیں پھر کسی فرائنگ پن میں آئل گرم کر کے کباب گولڈن ہونے تک فرائی کر لیں۔

### شکم پوری کباب

اشیاء: گوشت آدھا کلو، لہسن چھ جوئے، ادراک ایک انچ کا ٹکڑا، ثابت لال مرچ آٹھ سے دس عدد، دھنیا ثابت ایک کھانے کا چمچ، گرم مسالہ سب ملا کر دو کھانے کے چمچ، نمک حسب ذائقہ، لیموں کارس دو کھانے کے چمچ، ابلی ہوئی چنے کی دال آدھا کپ، کوکنگ آئل فرائی کرنے کے لیے۔

فلنگ کے لیے: انڈے دو عدد، پیاز دو عدد، ہر ادھنیا آدھی گٹھی، بری مرچ چھ عدد، چیدر چیز دو کھانے کے چمچ، انڈا ایک عدد (انڈا چھینٹا)۔

ترکیب: گوشت میں لہسن، ادراک، دھنیا، لال مرچ اور گرم مسالہ ڈال کر گلا لیں پھر اس میں چنے کی دال اور لیموں کارس ملا کر چاپر میں پیں

لیں۔ فلینگ کے اجزاء مکس کریں اور اسے ہوتے ہوئے میس کر لیں۔ پیاز، ہر ادھنیا اور بری مرچ کو چوپ کریں اور چیدر چیز سمیت تمام اشیاء کو مکس کر لیں۔ کباب کے مسالے کو ہاتھ پر پھیلا کر بیچ میں فلینگ رکھیں اور کباب کی شیپ دے دیں۔ اب آئل گرم کریں اور کبابوں کو انڈا لگا کر فرائی کر لیں۔ گولڈن براؤن ہونے پر سرونگ ڈش میں نکالیں اور ابلی یا چٹنی اور کیچپ کے ساتھ پیش کریں۔

### اورنج حلوہ

اشیاء: سوچی آدھا کپ، دودھ ڈھائی کپ، چینی آدھا کپ، بادام پاؤ کپ، کشمش پاؤ کپ، اورنج جوش آدھا کپ، دہی آدھا کپ۔

ترکیب: کڑا ہی میں گھی گرم کریں اور بادام و کشمش فرائی کر کے نکال لیں۔ اب اسی گھی میں سوچی کو گولڈن براؤن ہونے تک خوب اچھی طرح بھونیں اور دودھ کے ساتھ ہی چینی بھی ڈال دیں۔ جب دودھ خشک ہو جائے تو اورنج جوس شامل کر دیں اور چمچ مسلسل چلاتی رہیں۔ جب حلوہ پیندہ چھوڑنے لگے تو اس میں فرائی کیے ہوئے بادام اور کشمش بھی ڈال دیں اور کسی ڈش میں نکال کر چاندی کے ورق سے سجا کر گرم گرم پیش کریں۔





برسات کے موسم کا کسے انتظار نہیں ہوتا، سب ہی اسے خوش آمدید کہتے ہیں۔ ہم بارش میں بھگنے کو طبیعت کا رومان پرور احساس سمجھتے ہیں اور پہلی پہلی بارش میں پور پور بھگنا چاہتے ہیں لیکن ہمارے بالوں کے لیے بارش کا یہی پانی انہیں آلودہ کر دیتا ہے اور فضا میں موجود آلودگی کے اثرات کیمیائی سطح پر مسائل پیدا کر دیتے ہیں۔ بال کمزور ہو جاتے ہیں، چمک ماند پڑتی ہے چند لمحوں کے شوق پورا کرنے کے بعد ضروری ہے کہ آپ بھرپور غسل لے لیں

تاکہ نقصان کا ازالہ ممکن ہو سکے۔ درج ذیل میں بالوں کی خوبصورتی کے لیے چند کارآمد نسخے دیے جا رہے ہیں۔

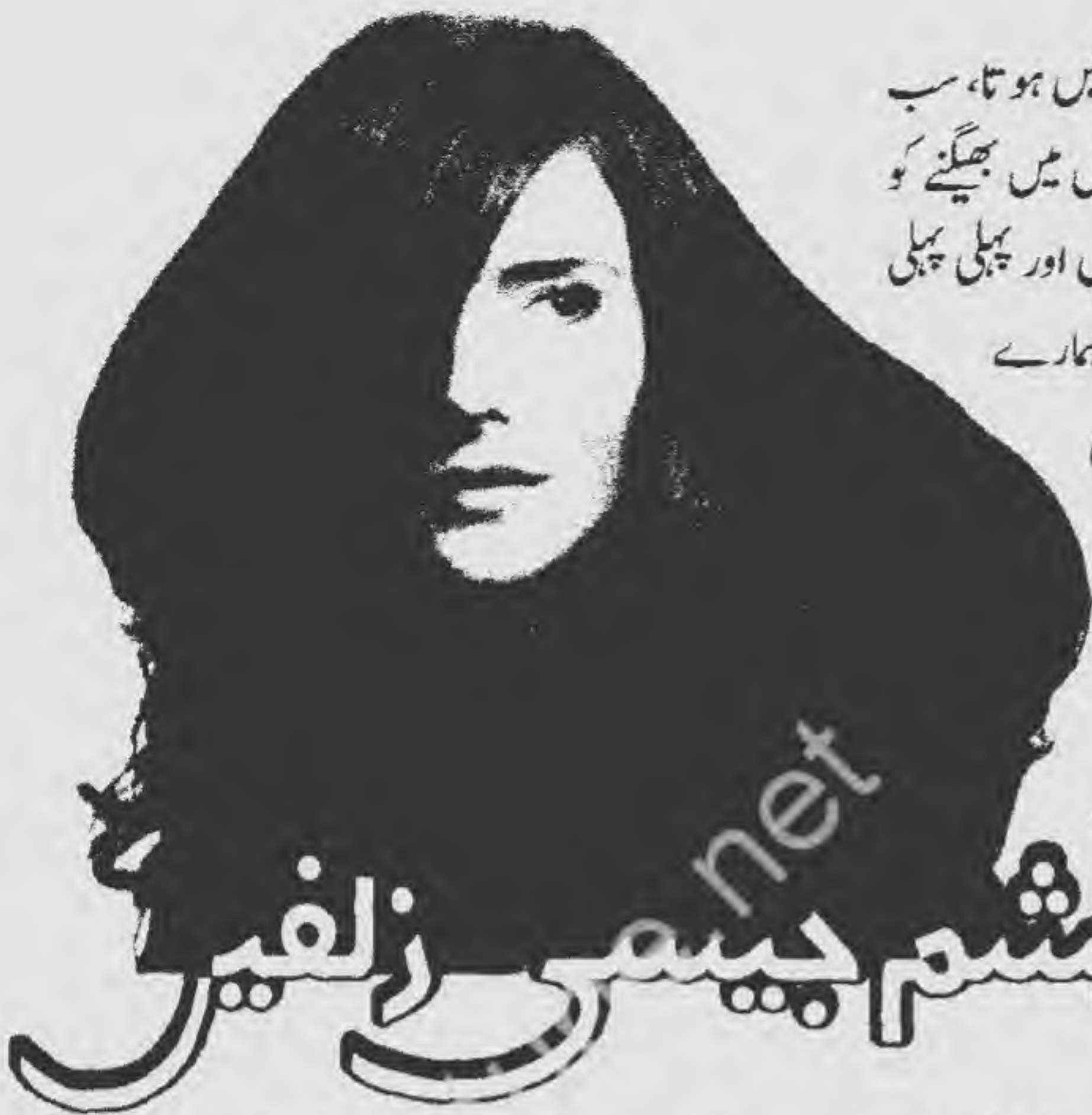
جب آپ بارش میں بھگیں تو شیمپو اور کنڈیشنر استعمال کرنا ضروری ہو جاتا ہے ورنہ صابن میں

موجود کیمیکل انہیں مزید کمزور کر سکتے ہیں۔ تیل سے بالوں میں مالش کرنا اپنے معمولات میں شامل رکھیں تاکہ خون

میں گردش ہو لیکن رات بھر تیل لگے رہنا ضروری نہیں ہے۔ ہیئر اسٹائلٹ کہتے ہیں کہ پینتالیس سے ساٹھ منٹ کے وقفے میں بھی تیل اپنا اثر دکھا دیتا ہے لہذا بالوں کو جلد دھولینا چاہیے۔

ہر روز شیمپو کرنا بھی ٹھیک نہیں تاوقتیکہ آپ لمبے سفر سے لوٹیں یا بہت گرد و غبار کی فضا میں کوئی کام کرتی ہیں۔ البتہ ایک دن چھوڑ کر ایک دن صفائی ضروری ہے۔

مئی 2015ء



مون سون کے موسم میں ہیئر اسپرے یا Gel کا استعمال نہ کریں کیونکہ یہ کیمیائی اجزاء خشکی پیدا کرتے ہیں ہو سکے تو بلوڈرائٹر سے بھی پرہیز کریں البتہ رات کو خشکی کے باعث بیمار پڑنے کا اندیشہ ہو تو کنڈیشنر کے بعد بلوڈرائی کر سکتی ہیں۔ اس موسم

میں نمی کی زیادتی ہوتی ہے اس لیے ہر وقت بالوں میں اسکارف نہ لگا رہنے دیں، تھوڑی دیر تک دھلے ہوئے گیلے

بالوں کو ہلکی دھوپ میں سکھائیں۔ کچھ بال اپنے اندر نمی محفوظ کر لیتے ہیں صرف سورج کی قدرتی شعاعوں میں یہ تاثیر ہے کہ وہ بالوں کی نگہداشت کر سکے اگر کسی شہر میں دھوپ نہیں نکلتی یا موقع دستیاب نہیں ہوتا تو پھر کوئی Gel استعمال کر لیں۔

اگر آپ کے بال مونسچرائزر جذب کرنے لگے ہیں تو ہیئر کریم کا استعمال کم سے کم کریں اور انکی بدلتی ہوئی چمک آپ کو باور کرا دے گی یہ ہمیشہ چکنے



سے نظر آئیں گے گھبراہٹ نہیں صرف کنڈیشنز بدل لیں صورت حال قابو میں آجائے گی۔ نمی کو کم کرنے کا قدرتی طریقہ لیموں کے رس کا مساج ہے اس طرح بال میلے میلے سے نظر نہیں آتے۔ بالوں کو رنگنے والی خواتین کو خصوصی شیمپو اور کنڈیشنر استعمال کرنا پڑتا ہے وہ اگر نارمل شیمپو استعمال کریں گی تو ان کے بالوں کے مسائل بڑھیں گے۔ بہت زیادہ نمی والے بالوں میں سر کی (خشکی) بھی ہو سکتی ہے تو ایسی خواتین ہفتہ میں ایک مرتبہ اینٹی ڈینڈرف شیمپو استعمال کر لیں اور دیگر دنوں میں اپنا نارمل شیمپو استعمال کر کے جلد کو متوازن اور صحت مند رکھ سکتی ہیں۔

بارش کے پانی میں کلورین شامل ہو جاتا ہے اور اگر خشکی کی صفائی کے بعد آپ کلورین کی کچھ مقدار خشکی میں ڈالتی ہیں تو بھی یہ پانی بال دھونے کے لیے مفید نہیں رہتا۔ ایسا پانی برتن دھونے، دیگر صفائی کے کاموں اور باغبانی کے مقصد کے لیے موزوں ہو سکتا ہے بہتر یہی ہو گا کہ آپ فلٹر والا پانی بال دھونے کے لیے مخصوص کر لیں یا پھر کسی برتن میں ساوہ (بغیر کلورین والا) پانی اسٹور کر لیں اور اسی سے سر دھوئیں۔ بارش کے موسم میں بالوں کو ڈھکنے کے لیے ٹوپی اور چھتری کا استعمال ضرور کریں اور اس پانی سے بالوں کو بچائیں۔

اس موسم میں جوئیں بھی پیدا ہوتی ہیں اس لیے ماہر جلد سے رجوع کرنا بہتر ہوتا ہے۔ بازار میں بہت سے اینٹی لائس شیمپو موجود ہیں مگر غیر معیاری اینٹی لائس شیمپو جوؤں کو ہی نہیں سر کی جلد کے خلیات کو بھی نقصان پہنچاتے ہیں۔ بسا اوقات مساموں کو بند کر دینے کی شکایت بھی پیدا ہوتی ہے۔



اگر بالوں سے نمی کی شکایت نہیں جاتی تو سر کو اور لیموں ملا کر مخلول تیار کریں اور بال دھونے سے پہلے تیل کی طرح مساج کر لیں۔ اگر گھر پر پیپر منٹ چائے موجود ہو تو چند قطرے تھوڑے سے شامل کر لیں۔ بال چکنے نہیں رہیں گے اور جوؤں کی افزائش بھی رکے گی۔ چکنے بالوں کے سروں کو ترشوانا بھی مفید رہتا ہے اگر آپ آئیوڈین اور وٹامن بی کا سپلیکس خوراک میں یا اضافی سپلیمنٹ کی صورت میں شامل کر لیں تو بے حد مفید ہو گا۔

خشک بال بھی بہت توجہ چاہتے ہیں، تیل ان بالوں کی بہت اہم ضرورت اور خوراک ہوتا ہے، خالص سرسوں، بادام، ناریل یا زیتون کوئی بھی اچھا تیل ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور لگائیں۔ بالوں کو اگر صحیح خوراک نہ مل سکے تو قدرتی چمک اور رنگ ماند پڑ سکتی ہے۔

بعض علاقوں میں کھار پانی آتا ہے اور لوگ پینے اور پکانے کے لیے میٹھا پانی استعمال کرتے ہیں اگر آپ کھارے پانی سے بال دھوئیں تو خشکی، ایگزیم اور بالوں کے پتے یا دو شاخے ہو جانے کے خدشے ہوتے ہیں اور بہت مرتبہ بال روکھے، پھیکے اور گرنے کی وجہ طویل بیماری، ڈائٹ کرنے کا جنون کی حد تک خبط ہو جانا یا کسی دواکاری ایکشن بھی ہو سکتا ہے۔

اگر بال بہت گریں تو خوراک میں چکنائی والی غذاؤں مثلاً مچھلی کا تیل، یا مچھلی استعمال کرنا شروع کر دیں۔ خشک میوے کھائیں اور اگر مچھلیوں میں ٹیونا، سالمن، سارڈائز دستیاب ہو سکیں تو بہتر ہے۔ دودھ اور اس سے بنی ہوئی غذائیں لیں، اور ہر سے پتوں والی مہزیاں لیں ان میں ایک جز سیلینیئم ہوتا

بقیہ: صفحہ 154 پر ملاحظہ کیجیے



# آپ کی صحت سے متعلق طبیعی مشورے

## برص (لیوکوڈرما)

برص کو انگریزی میں لیوکوڈرما اور عام بول چال میں پھلپھری کہتے ہیں۔ یہ ایک جلدی بیماری ہے۔ اس بیماری میں جلد کے اوپر چھوٹے چھوٹے اور کبھی بڑے بڑے سفید دھبے پڑ ہو جاتے ہیں۔

کبھی یہ دھبے گول اور کبھی مختلف الاشکال ہوتے ہیں۔ یہ مرض اکثر میرونی ہوتا ہے۔ طبی اصطلاح میں یہ بلغمی مرض کہلاتا ہے۔

خون میں ایک طرح کے کریات (جرٹوے) ہوتے ہیں جن کو مے لینوبلاست کہتے ہیں۔ یہ ایک ایسا مادہ پیدا کرتے ہیں جو جلد کے رنگنے اور جلد کی رنگت برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہوتا ہے جب بلغم کی وجہ سے ان میں کمی ہو جاتی ہے اور جلد متاثر ہو جاتی ہے تو اس سے میلین (Melanin) کم ہو جاتا ہے یا پھر ختم ہو جاتا ہے۔ اس مخصوص جگہ کی جلد سفید ہو جاتی ہے اور کبھی رنگت سرخی مائل ہوتی ہے۔

برص کی وجہ سے جسم کو کوئی نقصان نہیں پہنچتا اور نہ ہی یہ مرض ایک سے دوسرے کو لگتا ہے۔ البتہ برص کی وجہ سے متاثرہ فرد کی جلد بد نما ہو جاتی ہے خاص طور پر یہ

مسئلہ لڑکیوں کے لیے بہت گھمبیر ہو جاتا ہے۔  
علامات

شروع شروع میں جسم پر جگہ جگہ سفید رنگ کے چھوٹے چھوٹے اور گول داغ پیدا ہو جاتے ہیں۔ رفتہ رفتہ یہ داغ بڑھتے جاتے ہیں اور بڑھ کر کئی ایک چھوٹے داغ مل کر بڑے داغ دھبے بنا دیتے ہیں۔ کبھی آنکھیں، بھنویں اور ان کے بال سفید ہو جاتے ہیں۔ عموماً برص کے نشان ہاتھوں اور چہرے پر زیادہ ہوتے ہیں۔

حکیم عادل اسمعیل

لیکن اکثر ان کا آغاز پیر سے ہوتا ہے۔ شروع شروع میں کھجلی ہوتی ہے خارش کرنے سے وہ حصہ چھل جاتا ہے اور سوکھنے کے بعد اس پر پیری بن جاتی ہے۔ جب یہ پیری اترتی ہے تو ان کے نیچے سفید نشان نمودار ہوتا ہے۔ یہ تعداد میں کئی ایک ہو سکتے ہیں۔ برص کا مرض اگر پہلے مرحلے میں ہے تو





اس کا علاج آسانی سے ہو جاتا ہے۔ دوسرے مرحلے میں مرض زیادہ دیر سے جاتا ہے۔

### علاج

برص کے علاج کے لیے قدرتی اجزاء پر مشتمل چند نسخے مندرجہ ذیل ہیں۔

❖.... بانجی کے بیج پچاس گرام لے کر ایک پیالی میں ڈالیں اب اس پر اورک کارس اتنا شامل کریں کہ بانجی کے بیج ڈوب جائیں۔ دن میں ایک دو مرتبہ الٹ پلٹ کر دیا کریں۔ تین دن کے بعد ان بیجوں کو پیالے سے نکال کر ہاتھوں سے رگڑ کر ان کا چھلکا الگ کر لیں اس کے بعد بیج کو سائے میں خشک کر کے باریک سفوف بنالیں روزانہ ایک گرام سفید دوپہر اور رات کھانے سے آدھے گھنٹہ پہلے یا کھانے کے آدھے گھنٹہ بعد پانی سے لیں۔

تخم نیم 100 گرام، تخم بانجی 100 گرام، گندھک اسی گرام۔ تینوں ادویات کا باریک سفوف بنالیں اور رات کو چھ گرام سفوف آدھے گلاس پانی میں بھگو دیں صبح کو اچھی طرح حل چھان کر پی لیں۔

❖.... گیر پچاس گرام، گندھک پچاس گرام، بانجی پچاس گرام، گلنار پچاس گرام۔ چاروں ادویہ کا باریک سفوف بنالیں رات کو آدھے گلاس پانی میں چھ گرام سفوف بھگو دیں اور صبح چھان کر پی لیں۔

❖.... تخم بانجی پچاس گرام، گیر پچاس گرام، گلنار فارسی پچیس گرام، گندھک آملہ سار پچیس گرام۔ تمام ادویات کا الگ الگ باریک سفوف بنا کر آپس میں ملا لیں۔ اس کے بعد ایک حصہ سفوف میں پانچ حصے پانی ملا کر لیپ تیار کر لیا جائے اس لیپ کو جسم کے متاثرہ مقام پر صبح کے وقت لگا کر دو منٹ سے دس

منٹ تک اس طرح دھوپ میں بیٹھیں کہ دھوپ براہ راست متاثرہ حصوں پر پڑے، لیپ لگانے کے آدھے گھنٹے بعد دھو لیا جائے۔

### پرییز

دودھ، دہی، چاول، بیگن، لیموں، اٹلی، امرود، کشمش، کاجو، نمائز، آملہ، انڈہ، مچھلی اور گائے کے گوشت سے پرہیز کریں۔



### بہیمہ: ریشم جیسی زلفیں....

ہے اور متبادل خوراک میں مشرومز، گو بھی، پیاز، اناج (جئی، جو کا دلیہ) کھائیں اور Zinc لینے کے لیے سی فوڈ کے علاوہ سرخ گوشت اور انڈوں کا استعمال کر سکتی ہیں۔ میکیشم کے لیے موسمی سبزیاں، سفید گوشت (مرغی اور مچھلی) سوئے وغیرہ لی جاسکتی ہیں۔

### آزمودہ نسخے

ایک انڈے کی زردی میں چند قطرے کیسٹر آئل ملا کر مساج کریں اور قدرے توقف کے بعد بال دھولیں۔ ریٹھا، آملہ، سکاکائی والا نسخہ بالوں کو قدرتی چمک دمک بھی عطا کرتا ہے اور بالوں کی جسامت بڑھتی ہے۔ اگر آپ کے بال ٹوٹنے لگیں اور مسائل پیدا ہونے لگیں تو دو باتوں پر ضرور دھیان دیں۔ کیا آپ ان دنوں غیر معمولی تناؤ و باؤ اور افسردگی میں مبتلا رہیں یا آپ متوازن خوراک نہیں لے رہیں....؟ کوئی ایک سبب آپ بہتر طور پر جانتی ہیں۔ متوازن خوراک، آرام اور وٹامن ای اور بی پر مشتمل کوئی سپلیمنٹ (اپنے معالج سے مشورے کے بعد) غذا کا حصہ بنائیے۔







جب ہم کسی مرض میں مبتلا ہو جاتے ہیں تو اس کے علاج کے لیے کئی ادویات اور کبھی اینٹی بائیوٹک کا بھی بے دریغ استعمال کرتے ہیں۔ اگر تھوڑی سی احتیاط سے کام لیا جائے تو بہت سے امراض سے محفوظ رہا جاسکتا ہے، بیمار ہونے کی صورت میں کئی عام امراض کا آسان علاج ہمارے کچن میں بھی موجود ہے۔ کچن ہمارا شفا خانہ بھی ہے۔ یہاں ہم ایسے چند طبی مسائل کا ذکر کریں گے جن کا حل آپ کے کچن میں بھی موجود ہے۔

مختلف وجوہات ہو سکتی ہیں۔

طبی ماہرین کے نزدیک روزمرہ غذا میں آسلیٹ، کیلشیم، فاسفیٹ اور پیورین کا کثرت سے استعمال پتھری کا باعث بنتا ہے۔ یہ عناصر چھلکوں والے تاجوں، ساگ سبزیوں اور دودھ میں زیادہ پائے جاتے ہیں۔ گردوں میں پتھری کے مریضوں کو ان چیزوں کا استعمال کم سے کم کرنا چاہیے۔ گردے میں پتھری ہونے کے عمل میں یوریا اور دیگر مادے ٹھوس صورت اختیار کرنے لگتے ہیں۔ یہ ریت کے ذروں سے لے کر مٹر کے برابر اور بعض صورتوں میں خاصی بڑی جسامت اختیار کر لیتے ہیں۔ چھوٹی چھوٹی

ہمارے جسم میں ریڑھ کی ہڈی کے اطراف میں آخری پسلی کے نیچے مٹھی بھر جسامت کے سرخی مائل بھورے عضو کی جوڑی موجود ہے۔ لگ بھگ چار اونٹوں کے وزن کے یہ عضو گردے ہیں جو بظاہر چھوٹے ہیں، لیکن ہمارے لیے بے حد قیمتی ہیں، گردے بیش بہا خدمات انجام دیتے ہیں۔ مختلف وجوہ سے پیدا ہونے والی خرابیاں نہ صرف گردوں بلکہ انسانی جان کے لیے سنگین اور بعض صورتوں میں ہلاکت خیز ثابت ہو سکتی ہیں۔ ایسا ہی ایک مرض گردے کی پتھری بھی ہے۔

گردوں میں پتھری کیوں پیدا ہوتی ہے اس کی

مئی 2015ء



پتھریاں گردوں سے مٹانے میں پہنچ جاتی ہیں جبکہ بڑی پتھریاں گردے کی نالیوں میں پھنس جاتی ہیں۔ گردے کی پتھری انتہائی اذیت ناک درد کا سبب بنتی ہے۔

گردے کی پتھریوں کو نکالنے کے لیے مختلف طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ درج ذیل میں چند مفید نسخے دیے جا رہے ہیں۔

❖.... آنولے کا چورن مولی کے ساتھ کھانا مٹانے کی پتھری میں موثر بتایا جاتا ہے۔

❖.... زیرہ اور چینی ہم وزن لے کر پیس کر سفوف بنالیا جائے۔ روزانہ تین مرتبہ ایک ایک چمچ ٹھنڈے پانی سے پھانکنا مفید بتایا جاتا ہے۔

❖.... آم کے تازہ پتے سائے میں سکھا کر پیس لیے جائیں۔ صبح باسی پانی کے ساتھ بقدر آٹھ گرام روزانہ پھانک لینے سے گردوں میں پانی جانے والی ریت کنکری دور ہو سکتی ہے۔

❖.... جن مریضوں کے گردوں میں پتھری ہو، وہ خربوزے زیادہ سے زیادہ کھائیں۔

❖.... جو کا پانی پیتے رہنے سے پتھری اکثر پیشاب کے راستے نکل جاتی ہے۔

❖.... جو کے آٹے کی روٹی اور جو کا ستوا استعمال کرنا پتھری توڑنے میں مفید ہے۔

❖.... جامن کی گھٹلی کا چورن بنا کر دہی کے ساتھ کھانے سے پتھری میں آرام ملتا ہے۔

❖.... پختہ جامن کھانے سے پتھری کی تکلیف میں آرام ملتا ہے۔

❖.... ناریل کا پانی پیتے رہنا پتھری کی بیماری میں مفید ہے۔

❖.... ہاتھو کا ساگ پتھری سے محفوظ رکھتا ہے۔

❖.... پیاز کے رس میں چینی ملا کر شربت بنالیں۔ بتایا جاتا ہے کہ یہ شربت پینے سے اکثر پتھری ٹوٹ ٹوٹ کر

باہر آ جاتی ہے۔

❖.... مٹانے میں پتھری ہو تو لسی (چاچھ) پینے سے بہت زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔

❖.... اجوائن چھ گرام روزانہ پھانک لینا پتھری کے اخراج میں مفید ہے۔

❖.... الاٹھی کلاں سولہ عدد خربوزے کے بیج کی گری

ایک چمچ، مصری دو چمچ سب کو ملا کر پیس لیں۔ ایک پیالی پانی میں ملا کر دن میں دو مرتبہ یعنی صبح و شام پینا پتھری کے اخراج میں مفید ہے۔

❖.... گاجر، چقندر، کھیرے کارس پچاس پچاس گرام ملا کر پینا مفید ہے۔

❖.... چنے کی دال رات کو پانی میں بھگو دیں۔ صبح اس دال میں شہد ملا کر کھالیں۔ گردے یا مٹانے کی پتھری کے اخراج میں مفید ہے۔

❖.... چند دن نیم کے پتوں کی راکھ بقدر چھ گرام ٹھنڈے پانی کے ساتھ پھانک لینا فائدہ مند ہے۔

طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ جن افراد کو گردے میں

پتھری کی شکایت ہو چکی ہو اور وہ یہ چاہتے ہوں کہ ان کے گردے میں دوبارہ پتھری نہ بنے، انہیں چاہیے کہ

ہر ایک گھنٹے بعد ایک بڑا گلاس بھر کر پانی پیا کریں۔ رات کو بستر پر جانے سے پہلے بھی ایک گلاس پانی پینا نہ

بھولیں۔ اس طرح رات میں پیشاب کے لیے اٹھنے کی ضرورت پڑے گی۔ جب اس کام کے لیے اٹھیں تو اس

کے بعد پھر ایک گلاس پانی پی لیں۔ جسم میں پانی کی مقدار زیادہ رکھنے کی بدولت ساٹھ فیصد

مریضوں میں دیکھا گیا ہے کہ ان کے گردے میں پتھری دوبارہ نہیں بنی۔ گردے میں پتھری کے مریض ہوں یا نہ

ہوں، ہر فرد کو روزانہ دس بارہ گلاس پانی ضرور پینا چاہیے۔





# اشرف باجی کے ٹوٹکے



ٹوٹکوں کا استعمال دنیا بھر میں عام ہے۔ ٹوٹکوں سے مرد بھی فائدہ اٹھاتے ہیں اور خواتین بھی.... تاہم امور خانہ داری میں ٹوٹکوں کی ضرورت زیادہ پڑتی ہے۔ خانہ داری چونکہ خواتین کا شعبہ سمجھا جاتا ہے اس لیے ٹوٹکوں کا استعمال بھی خواتین زیادہ کرتی ہیں۔



محترمہ اشرف سلطانیہ برہنہ برہنہ سے مرکزی مراقبہ ہال میں خدمت خلق کے پروگرام سے وابستہ ہیں۔ خاص و عام میں اشرف باجی کے نام سے معروف ہیں۔ آپ ایک کولیفائیڈ طبیبہ بھی ہیں۔ اگر آپ بھی اپنی آزمودہ کوئی ترکیب قارئین کو بتانا چاہیں تو روحانی ڈائجسٹ کی معرفت اشرف باجی کو لکھ بھیجئے۔

گھنٹہ پہلے لگائیں۔

پاؤں صاف رکھیں

گرم پانی میں وہ چمچ سرکہ ڈال کر اپنے پاؤں پندرہ منٹ کے لیے اس پانی میں ڈال دیں۔  
یہ عمل ہفتے میں ایک مرتبہ دہرائیں۔ پاؤں اتنے صاف ہو جائیں گے کہ جیسے کبھی زمین پر اترے ہی نہیں۔

کچے رنگ پکے کرنا

جو پزیرے رنگ چھوڑتے ہیں انہیں کچھ دیر کے لیے ملاتی مٹی ملے پانی میں بھسودیں۔

بینگن کے چھلکے اتاریں

بینگن کا بھرتہ بنانے سے پہلے بینگن کے اوپر تیل لگالیں تو چھلکے آرام سے اتر جائیں گے۔

مسور کی دال جلد گلائیں

مسور کی دال پکاتے وقت اگر اس میں ہلدی یا گھی شروع میں ہی ڈال دیں تو دال جلد ہی گل جائے گی۔

گرتے بال روکیں

بالوں کو گرنے سے روکنے کے لیے آم کی گھٹلی سے گرمی نکال کر پیس لیں۔ منٹھی بھر رات بھر بھسودیں۔ صبح پانی میں ملا کر سر دھونے سے ایک



ٹونٹیاں بالکل صاف ہو جاتی ہیں اور چمکدار نظر آنے لگتی ہیں۔

### پھولوں کو تازہ رکھنا

رات بھر کے لیے پھولوں کو تازہ رکھنا مقصود ہو تو پہلے پھولوں کو پانی میں نم کر لیا جائے اور کسی مرطوب گلدستہ میں رکھ کر بھیگی ہوئی خام روئی سے ڈھانپ دیا جائے پھر گلدستہ کو کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیا جائے۔ اگر خام روئی نہ مل سکے تو پھر اخباری کاغذ پانی سے نم کر کے استعمال میں لایا جاسکتا ہے۔

### فرش دھونے کے لیے

جس پانی سے فرش دھو رہے ہوں اگر اس میں فرش دھونے سے پہلے تھوڑا سا نمک ملا لیا جائے تو فرش پر کیڑے اور کھیاں وغیرہ جمع ہو کر نہیں بھجنائیں گی۔

### مکھیوں کا اخراج

اگر کمرے میں بہت سی مکھیاں اکٹھی ہو جائیں تو چائے کی استعمال شدہ سوکھی پتی کو دھکتے ہوئے انگاروں پر ڈالیں تو کمرے سے مکھیاں باہر نکل جائیں گی۔

### چاولوں کی حفاظت

جس کنستریں چاول ڈالے گئے ہوں اس کے پینڈے میں نیم کی سوکھی پتیاں رکھ دی جائیں تو کنستریں میں کیڑے مکوڑے داخل نہ ہو سکیں گے۔

### ناریل کو تازہ رکھنے کے لیے

پرانے ناریل کو تازہ رکھنے کے لیے عام دودھ میں بھگو کر کم از کم چھ گھنٹے ریفریجریٹر میں رکھ دیں۔ ناریل کا ذائقہ وہی رہے گا جو کہ تازہ ناریل کا ہوتا ہے۔



کراچی

لکڑی کے ڈیکوریشن پیس صاف کرنے کے لیے

گیلے کپڑے سے خوب صاف کریں پھر کپڑے میں ذرا سا تیل لگا کر خوب ملیں ان میں چمک آجائے گی اگر کہیں سے ٹوٹ گئے ہیں یا خراش آئی ہے تو موم میں مومی رنگ چاکلیٹ رنگ کو ملا کر بھر دیں خراش غائب ہو جائے گی۔

### کائی دور کرنا

گھر کے اندر مثلاً باتھ روم، صحن یا کچن میں مسلسل نمی رہنے سے ان جگہوں پر عام طور پر کائی جم جاتی ہے۔ اسے دور کرنے کے لیے بلیچنگ پاؤڈر کو متاثر مقام پر چھڑک دینا چاہیے اور پندرہ بیس منٹ کے بعد جھاڑو سے اچھی طرح جگہ کو رگڑیں۔ اس طریقے سے تمام کائی اتر جاتی ہے اور جگہ بھی اچھی طرح صاف ہو جاتی ہے۔

### دیمک سے نجات پائیں

گھر میں موجود کئی چیزوں خصوصاً کتابوں کو دیمک چاٹ جاتی ہے۔ دیمک سے نجات کے لیے مٹی کا تیل چھڑکنا چاہیے۔ اس سے دیمک فوراً ختم ہو جاتی ہے۔ کچے گھروں میں دیمک چھت کو کمزور کرنے کا سبب بن جاتی ہے لہذا چھتوں کی دیکھ بھال کرتے رہنا چاہیے۔

### نل کی ٹونٹیاں

نمک ملے ہوئے گرم پانی سے تمام ٹونٹیوں کو برش کی مدد سے صاف کر لیا جائے اور پھر کوئی پرانا سخت قسم کا ٹوتھ برش لے کر اس پر تھوڑا سا واشنگ پاؤڈر ڈال کر ٹونٹیوں کے ارد گرد اوپر والے حصے پر خوب اچھی طرح سے رگڑ لیا جائے۔ اس طریقے سے





# جسم کے عجائبات



انسانی جسم بظاہر ایک سادہ سی چیز ہے مگر اس کے اندر ایک کائنات چھپی ہوئی ہے۔ یوں تو پورا جسم ایک قدرتی نظام کا پابند ہے مگر ہر عضو کا ایک اپنا باقاعدہ واضح نظام بھی ہے۔ ہر نظام ایک نہایت ہی حیرت انگیز طریقے سے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہے۔

”جسم کے عجائبات“ کے عنوان سے محمد علی سید صاحب کی تحقیقی کتاب سے انسانی جسم کے اعضاء کی کہانی ان کی اپنی زبانی قارئین کی دلچسپی کے لیے ہر ماہ شائع کی جارہی ہے۔

محمد علی سید

میں کس قدر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حد تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوڑ میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپئن کے پٹھوں کی نسبت دو گنا کام روزانہ کرتا ہوں۔ دوڑ میں حصہ لینے والے نوجوان کے پٹھے اگر میری رفتار سے ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جیلی کی مانند لچکے اور بے جان ہو کر رہ جائیں۔

(گزشتہ سے پیوستہ)

پمپنگ مشین

دل

دل کے کہانے، دل کی زبانی

شاعروں اور ادیبوں نے جس عضو

کا بڑی بے دردی سے استعمال کیا ہے وہ

میں ہی ہوں۔ یعنی آپ کا دل۔ میں

غزلوں، نظموں اور افسانوں میں

ہزاروں لاکھوں مرتبہ ٹوٹ چکا ہوں۔

شاعروں نے مجھے ملزک بتایا، افسانہ نگاروں نے مجھے

بے حد حساس ظاہر کیا۔ ان کے خیال میں، میں ایک ذرا

سی نظر بدلنے سے ٹوٹ جاتا ہوں اور ایک

پیار بھری نگاہ مجھے پھر سے جوڑ دیتی ہے۔

یہ سب افسانوی باتیں ہیں۔ حقیقت

اس کے برعکس ہے۔ آپ کے پورے

جسم میں کوئی دوسرا عضو مضبوطی میں

میرا مقابلہ نہیں کر سکتا سوائے رحم مادر

کے کیونکہ وہ نو ماہ تک کئی پونڈ وزن

سنجھالے رکھتا ہے۔ یہ اور بات کہ اسے میری

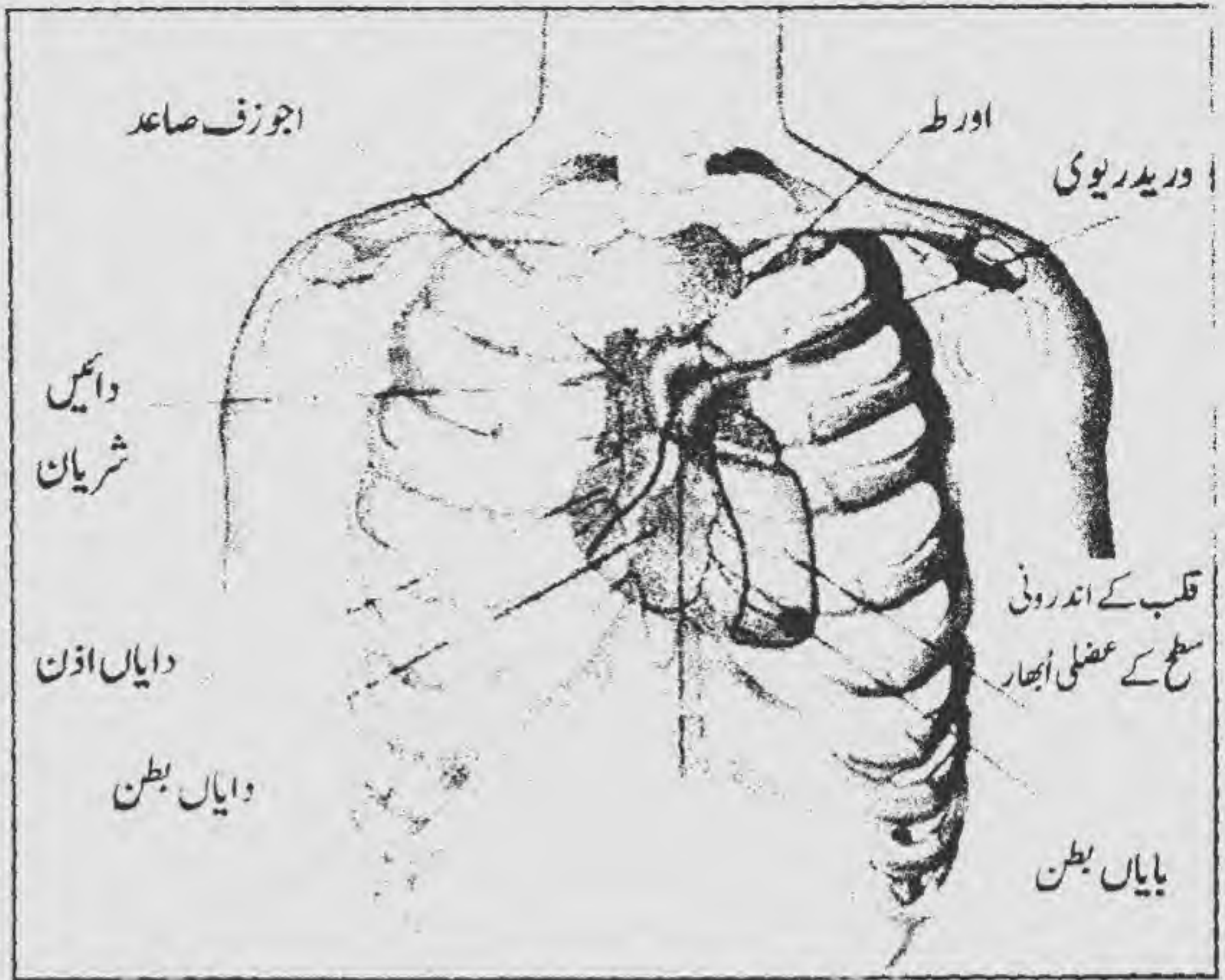
طرح رات دن کم و بیش ستر اسی سال تک مسلسل کام

نہیں کرنا پڑتا۔

آج کل کے دور میں لوگ کسی بھی دوسرے عضو



جسم کو ”آب حیات“ فراہم کرتی رہتی ہے۔ درحقیقت مجھ میں دو چیمبر زیادہ سے ہیں۔ دائیں حصے کے نصف بالائی میں جسم کا تمام استعمال شدہ گندہ خون آکر جمع ہوتا ہے اور اسی سمت کے نچلے حصے میں چلا جاتا ہے۔ میرا نچلا حصہ اس خون کو



فورا قریب ہی موجود پھیپھڑوں کی طرف روانہ کر دیتا ہے۔ یہ خون پھیپھڑوں سے صاف ہو کر میرے بائیں حصے میں آجاتا ہے۔ بائیں حصے کا زیریں چیمبر اس آب حیات کو دوبارہ آپ کے جسم میں پمپ کر دیتا ہے۔

بظاہر یہ بہت آسان اور سادہ سا عمل ہے لیکن کیا آپ کو اندازہ ہے کہ یہ عمل آپ کے جسم میں کتنی مرتبہ سرانجام دیا جاتا ہے۔۔۔؟ یہ عمل ایک منٹ میں او۔ طاً بہتر مرتبہ، ایک گھنٹے میں 4320 مرتبہ اور ایک دن میں 103680 مرتبہ مجھے انجام دینا پڑتا ہے۔ اس تعداد کو اگر آپ اپنی زندگی کے آج تک کے دن سے ضرب دے دیں تو حاصل ضرب حیران کن ہی نہیں ناقابل شمار بھی ہوگا۔

ہر مرتبہ مجھے یہ خون تقریباً ساٹھ ہزار میل لمبی خون کی نالیوں کے ذریعے جسم کے ایک ایک حصے تک پہنچانا ہوتا ہے۔ اگر کسی حصے کو خون کی فراہمی چند منٹوں کے لیے بند ہو جائے تو اس حصے کو خطرہ لاحق ہو سکتا ہے۔ آپ کو یہ سن کر حیرت ہوگی جس عضو کو

کے مقابلے میں مجھے زیادہ جانتے ہیں۔ آپ نے بھی میری تصویر ضرور دیکھی ہوگی۔ بظاہر مجھ میں کوئی خوبصورتی موجود نہیں لیکن میری باطنی خوبیاں ایسی ہیں کہ میرے بغیر زندگی کا تصور ہی نہیں کیا جاسکتا۔ میرا وزن بارہ اونس اور رنگ سرخی مائل کھٹکی ہے۔ میں آپ کا بے حد مستعد اور سخت محنت کرنے والا غلام ہوں۔ ایک بندہ ہے دام جو اپنی ذمہ داریوں سے اچھی طرح واقف اور انہیں بہترین طریقے سے سرانجام دینے کی تمام تر صلاحیتوں سے مالا مال ہو۔

میں آپ کے سینے کی مضبوط ہڈیوں کے قلعے میں ہوا کے ذخیروں کے درمیان مخصوص جھلیوں کی مدد سے لٹکا ہوا ہوں۔ میرا حجم ہر انسان کی کھٹکی کے برابر یا سائز لمبائی میں چھ انچ اور چوڑائی میں زیادہ سے زیادہ چار انچ ہے۔ اگر آپ مجھے ذرا قاصد سے دیکھیں تو میں کسی ناشپاتی کی طرح دکھائی دیتا ہوں۔

شاعروں کی لفاظی سے قطع نظر میں چار چیمبر زپہ مشتمل ایک پمپنگ مشین ہوں جو چوبیس گھنٹے آپ کے



شاعر حضرات نازک قرار دیتے ہیں یہ عضو، آپ کا دل، یعنی میں پینتالیس سال تک کے انسان کے جسم میں کم و بیش تین لاکھ ٹن خون پمپ کر چکا ہوتا ہوں۔ اس حقیقت سے آپ کو میرے چھوٹے سے وجود کی بے پناہ مضبوطی، طاقت اور بے پناہ صلاحیتوں کا اندازہ کرنے میں کسی قدر مدد مل سکتی ہے۔

میں کس قدر کام کرتا ہوں، اس کا کسی حد تک اندازہ آپ اس حقیقت سے کر سکتے ہیں کہ میں دوڑ میں حصہ لینے والے کسی عالمی چیمپئن کے پٹھوں کی نسبت دو گنا کام روزانہ کرتا ہوں۔ دوڑ میں حصہ لینے والے نوجوان کے پٹھے اگر میری رفتار سے ہم آہنگ ہو کر کام کرنے لگیں تو شاید چند منٹوں میں کسی جیلی کی مانند لچکے اور بے جان ہو کر رہ جائیں۔

میں شب و روز کام میں مصروف رہنے کے باوجود آرام کے لیے بھی وقت نکال لیتا ہوں۔ آرام کا یہ وقفہ جو آدھے سیکنڈ کا ہوتا ہے مجھے تازہ دم کرنے کو کافی ہے۔ یہ آرام مجھے دھڑکنوں کے درمیان ملتا ہے۔

جب میرے بایاں نصف جیمبر صاف خون کو ایک سیکنڈ کے تیسویں حصے میں جسم میں پمپ کر دیتا ہے تو اس کے بعد مجھے آدھے سیکنڈ آرام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔ اسی طرح جب آپ سو رہے ہوتے ہیں تو جسم میں پھیلی ہوئی خون کی باریک باریک نالیوں (Capillaries) میں سے زیادہ تر کی کارکردگی عارضی طور پر معطل ہو جاتی ہے۔ اس وقت انہیں خون کی سپلائی روک دی جاتی ہے اس لیے آپ کی غید کے دوران مجھ پر سے کام کا بوجھ کم ہو جاتا ہے۔ ایسے میں آپ کی نبض کی رفتار بہتر فی منٹ سے ساٹھ فی منٹ تک ہو جاتی ہے۔

اگر آپ ایک عام صحت مند انسان ہیں اور میرے

بارے میں زیادہ نہیں سوچتے تو اچھا ہے لیکن بہت سے لوگ اپنے دل کی طرف سے خاصے متفکر رہتے ہیں اس کے نتیجے میں میرے اور خود اپنے لیے بڑی مشکلات پیدا کر لیتے ہیں۔ ایسے لوگ غلط انداز سے سوچنے اور خوف زدہ رہنے کے عادی ہوتے ہیں۔

اکثر راتوں میں جب یہ لوگ تنہا کمرے میں لیٹے ہوں تو نیم غنودگی کے عالم میں میری دھڑکنوں کو سننے لگتے ہیں۔ اگر دھڑکنوں کو سننے سنتے انہیں محسوس ہوتا ہے کہ دو دھڑکنوں کے درمیان وقفہ آگیا ہے یعنی درمیان میں ان کا دل ایک مرتبہ نہیں دھڑکا۔ اس خیال سے وہ خوف زدہ ہو جاتے ہیں۔ وہ سمجھتے ہیں کہ ان کے دل میں کوئی خرابی پیدا ہو گئی ہے۔

کار کے انکیشن کی طرح اکثر میرا انکیشن بھی ایک لمحے کی تاخیر سے کام کرتا ہے۔ میں اپنی ضرورت کی بجلی خود پیدا کرتا ہوں اسی توانائی کے ذریعے سکڑتا اور پھیلتا ہوں کبھی کبھی توانائی کی سپلائی کے وقفے میں ذرا سا فرق آ جاتا ہے۔ ایسے میں میری ایک دھڑکن دوسری دھڑکن میں مدغم ہو جاتی ہے اور سننے والے کو یہی محسوس ہوتا ہے کہ درمیان کی ایک دھڑکن غائب ہو گئی۔ ایسا اکثر ہوتا رہتا ہے اس میں پریشانی کی کوئی بات نہیں۔

اکثر جب رات میں کسی وقت کوئی ڈراؤنا خواب دیکھتے ہوئے آپ کی آنکھ کھلتی ہے تو آپ میری تیز تیز دھڑکنوں سے پریشان ہو جاتے ہیں اس کی وجہ سوتے میں خوف کا شدید احساس ہوتا ہے۔ خواب کے عالم میں آپ زندگی بچانے کے لیے جس قدر تیز دوڑتے ہیں اتنا ہی تیز مجھے بھی ”دوڑنا“ پڑتا ہے۔

(مبارکی ہے)





# کیفیات مراقبہ

ترقی یافتہ ممالک میں مراقبہ کے موضوع پر سائنسی بنیادوں پر تحقیقی کام شب و روز جاری ہے۔ جدید سائنسی آلات سے اخذ کیے جانے والے نتائج سے یہ ثابت ہوا ہے کہ مراقبہ سے انسان کو ہمہ جہت فوائد حاصل ہو سکتے ہیں۔ ان تحقیقی نتائج کے پیش نظر مغرب میں تو مراقبہ کو ایک ٹیکنالوجی کی حیثیت دے دی گئی ہے۔ ان تحقیقات سے یہ بات بھی سامنے آئی ہے کہ مراقبہ سے ہماری عام زندگی پر بھی کئی طرح کے خوشگوار اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ مراقبہ کے ذریعے کئی جسمانی اور نفسیاتی بیماریوں سے نجات مل سکتی ہے، کارکردگی اور یادداشت میں اضافہ ہوتا ہے اور ذہنی صلاحیتوں کو جلا ملتی ہے۔

ماضی میں مشرق کے اہل روحانیت نے ماورائی علوم کے حصول میں مراقبہ کے ذریعے کامیابیاں حاصل کیں۔ ان صفحات پر ہم مراقبہ کے ذریعہ حاصل ہونے والے مفید اثرات مثلاً ذہنی سکون، پرسکون نیند، بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت میں اضافہ وغیرہ کے ساتھ روحانی تربیت کے حوالے سے مراقبہ کے فوائد بھی قارئین کی خدمت میں پیش کرتے ہیں۔ اگر آپ نے مراقبہ کے ذریعے اپنی شخصیت اور ذہنی کیفیت میں مثبت تبدیلی محسوس کی ہے تو صفحات کے ایک طرف تحریر کر کے روحانی ڈائجسٹ کے ایڈریس پر اپنے نام اور مکمل پتے کے ساتھ ارسال کر دیجیے۔ آپ کی ارسال کردہ کیفیات اس کالم میں شائع ہو سکتی ہیں۔

کیفیات مراقبہ۔

روحانی ڈائجسٹ 1/7، 1-D ناظم آباد۔ کراچی 74600





شادی ہر لڑکی کا خواب ہوا کرتی ہے۔ میں نے بھی اپنے من میں خوبصورت اور محبت کرنے والے ساتھی کے لیے ایک محل بنایا ہوا تھا۔ میری شادی ہو گئی مگر میری زندگی کے امتحان تو شادی کے بعد ہی شروع ہوئے۔ میری شادی ایک نکھٹو، شکی مزاج اور کانوں کے کچے شخص سے ہو گئی۔ گھر کی تربیت یہی تھی کہ شوہر کا ہر حکم ماننا ہے اور اس کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر بھی نہیں جانا۔ آپ یقین کریں کہ سات سال تک میں کسی شای بیاہ کی تقریب، حد یہ کہ ختم قرآن میں بھی نہیں گئی اس کے باوجود روزانہ لڑائی جھگڑا، مارپیٹ اور گالی گلوچ معمول بن گیا۔ بچے ہوئے تب بھی حالات نہ سدھرے۔ کاش میرا شوہر اچھا ہوتا اور مجھ سے محبت کرتا تو میں تمام زندگی اس کے در پر گزار دیتی۔ مگر اس نے بچوں کا بھی خیال نہ کیا۔ اپنی شکی طبیعت سے مجبور ہو کر اس نے پہلے مارپیٹ کی پھر طلاق دے کر گھر سے نکال دیا۔

میں اتنے بڑے صدمے سے دو چار ہو کر اپنے بھائی کے در پر آئی جو ایک معمولی ملازمت کرتا تھا۔ بچے پڑھائی سے نالاں تھے۔ میں پڑھاؤں تو پڑھتے نہیں۔ میری ذہنی حالت عجیب ہو گئی تھی۔ ہر لمحے سوتے جاگتے اس شخص کی شکل گھومتی رہتی تھی۔ وہ مجھے گالیاں دیتا مارتا۔ میری کیفیت کچھ ایسی ہو گئی تھی کہ میں اپنے آپ سے کافی دیر تک باتیں کرتی رہتی۔ کبھی ہنسنے لگتی اور کبھی آنکھوں سے آنسو جاری ہو جاتے۔ کوئی ایسی گھڑی نہ تھی جب میں اپنے سابقہ شوہر کو نہ کو سوں۔ مجھے کہیں ملازمت بھی نہ ملتی تھی۔

بچوں کی طرف دیکھتی تو کلیجہ منہ کو آتا۔ اعتماد کی کمی کے ساتھ ساتھ نیند کی کمی بھی رہنے لگی۔ جس کی وجہ سے صحت بھی متاثر ہوئی۔ کئی بیماریوں نے مجھے جکڑ

لیا تھا وسائل کی کمی کی وجہ سے علاج بھی نہیں ہو رہا تھا۔ شدید کمزوری کی وجہ سے روز بروز چڑچڑی ہوتی جا رہی تھی۔ سمجھ میں نہیں آ رہا تھا کہ پہاڑ جیسی زندگی کیسے گزرے گی۔ مجھے کتابیں اور رسالے پڑھنے کا شوق تھا۔ بھابھی کو بھی کتابیں اور رسالے پڑھنے کا شوق تھا۔ نئے تو نہیں پرانے رسالے اور کبھی کبھی پرانی کتابیں بھابھی لے آیا کرتی تھی۔ انہیں میں بھی پڑھ لیا کرتی۔ میرے حالات سے ملتے جھلتے مسائل کے سلسلے میں مشورے دیے جاتے ہیں بھی ان مشوروں پر عمل کرتی مگر حالات جوں کے توں رہے۔

ایک روز بھابھی ایک پرانا رسالہ خرید لائیں اس میں کہانیاں بھی تھیں، لطیفے بھی اور کئی گھریلو موضوعات مضامین بھی۔ مگر مجھے ایک آرٹیکل نے اپنی جانب متوجہ کیا وہ تھا ”مراقبہ زندگی کے مسائل کی جانب ایک قدم“....

اس آرٹیکل میں ذہنی، نفسیاتی مسائل سے لے کر صحت تک کے مسائل کا حل مراقبہ کے ذریعہ دیا گیا تھا۔ مراقبہ کے بارے میں مجھے کچھ علم نہ تھا اور نہ ہی کوئی بتانے والا تھا۔ میں نے اس مضمون کو کئی مرتبہ پڑھا مگر ایک بات سمجھ میں نہیں آرہی تھی کہ مراقبہ کی مشقوں سے مسائل کس طرح حل ہوں گے۔ بھابھی دل کی اچھی تھیں مگر وسائل کی کمی اور مسائل کی زیادتی کی وجہ سے وہ بھی چڑچڑی ہوتی جا رہی تھیں۔ اتنے انہماک سے رسالے کو پڑھتے ہوئے دیکھا تو بھابھی بولیں کیا پڑھ رہی ہو۔ میں نے اکتے ہوئے کہا۔ کوئی خاص آرٹیکل نہیں ہے۔ انہوں نے رسالہ میرے ہاتھ سے لے کر دیکھا تو ان کے سامنے مراقبہ کا آرٹیکل تھا۔ تم مراقبہ کے بارے میں پڑھ رہی ہو۔ انہوں نے حیرت سے مجھے دیکھتے ہوئے کہا۔ نہیں نہیں.... مجھے مراقبہ کے بارے



میں بالکل نہیں پتہ ہے۔

تو پھر کیوں پڑھ رہی ہو کیا مراقبہ کے بارے میں جاننا چاہتی ہو....؟

جی.... مراقبہ کی مشقوں کے جو فوائد اس مضمون میں دیے گئے ہیں وہ بہت زیادہ ہیں مگر میری سمجھ میں نہیں آتا کہ مشقوں کے ذریعے مسائل کا حل کس طرح ممکن ہے۔  
بھابھی مسکرائیں اور بولیں کل بازار سے کچھ رسالے خریدنے جا رہی ہوں اگر مراقبہ کے متعلق کوئی کتاب ملی تو لیتی آؤں گی۔

دوسرے دن وہ مراقبہ کے بارے میں ایک کتاب لے آئیں.... میں نے کتاب کا مطالعہ کیا تو اس میں مراقبہ کی تعریف کچھ یوں کی گئی تھی ”مراقبہ سوچنے اور عمل کرنے کا ایک انداز ہے۔ ایک روش ہے جس کا مقصد آپ کو زندگی اور اپنے ارد گرد کی حالتوں سے ہم آہنگ کرنا ہے۔

مراقبہ اپنی نیچر اور قوتوں کو دریافت کرنے اور انہیں سودمند طور پر استعمال کرنے میں مدد دیتا ہے۔  
مراقبہ کے ایک تجربہ کار استاد نے تحریر کیا تھا کہ ہم روزمرہ زندگی میں سکون و اطمینان، متانت و استقامت، آسودگی و اطمینان قلب زندگی میں زیادہ صلاحیت و استعداد اپنی محنت کی طاقت میں اضافہ کرنے حقیقت و اصلیت کا گہرا ادراک حاصل کرنے کے لیے کرتے ہیں۔ یہ وہ مقاصد ہیں جن کے حصول کے لیے مراقبہ کا آغاز کیا جاتا ہے۔

میں نے جب خود پر غور کیا تو واقعی یوں محسوس ہوا کہ میں پریشان زیادہ رہتی ہوں اور عملی کام کچھ بھی نہیں کرتی۔ ذہن میں ایک سوچ آئی کہ شاید میرے مسائل کا حل مراقبہ کے ذریعے ممکن ہو۔ اسی لیے مراقبہ کی تفصیل جاننے کا شوق ہوا۔ مراقبہ کی مشقوں کا

طریقہ اچھی طرح ذہن نشین کیا اور اللہ کا نام لے کر مراقبہ شروع کر دیا۔

کئی روز تک مراقبہ میں کوئی خاص کیفیت ظاہر نہ ہوئی لیکن مراقبہ کے بعد نیند اچھی آنے لگی۔ اسے میں نے مراقبہ کے اچھے نتائج سے تعبیر کیا اور دلجمعی سے مراقبہ کا سلسلہ شروع کیا۔

ایک روز میں مراقبہ میں بیٹھی تھی کہ نظروں کے سامنے میرے بچے آگئے۔ وہ بہت صاف ستھری یونیفارم پہنے اسکول بس کے انتظار میں کھڑے ہیں۔ میں گھر کی گیلری سے انہیں الوداع کہہ رہی ہوں۔ کچھ دیر بعد اسکول بس آ جاتی ہے اور بچے مسکراتے چہرے کے ساتھ ہاتھ ہلاتے ہوئے بس میں سوار ہو جاتے ہیں۔

ایک روز مراقبہ میں دیکھا کہ ایک وسیع سرسبز میدان ہے میدان کے چاروں طرف بڑے بڑے درخت لگے ہوئے ہیں۔ شام کا وقت اس سبزہ زار پر میرے بچے کھیل رہے ہیں۔ میں بھی جوتے اتار کر اس نرم نرم گھاس پر چلنے لگ۔ سبز گھاس پر شبنم کے قطرے سورج کی کرنوں میں موتیوں کی طرح چمک رہے تھے۔

ایک روز مراقبہ میں میں نے دیکھا کہ فضا میں ہزاروں پرندے محو پرواز ہیں۔ دور ایک جھیل نظر آرہی ہے۔ ٹھنڈی ٹھنڈی ہوا چل رہی ہے۔ سورج پوری آب و تاب سے چمک رہا ہے مگر دھوپ میں شدت نہیں ہے میں بھی قدم بڑھاتی ہوئی جھیل تک جا پہنچی۔ جھیل کے کنارے پر سینکڑوں کی تعداد میں رنگ برنگی تتلیاں اڑ رہی ہیں۔ جھیل کے کنارے پر ایک کشتی کھڑی تھی یوں لگ رہا تھا کہ وہ میرے ہی انتظار میں کھڑی ہو۔ میں جلدی سے کشتی میں سوار ہو گئی۔

بقیہ صفحہ 172 پر ملاحظہ کیجیے



# خطبات علمی

ایک شعبہ پر تفکر کیا، تفکر

کرتے کرتے وہ کسی مثبت نتیجہ پر پہنچا اور پھر وہ اس دنیا سے رخصت ہو گیا.... اس سائنسدان کو حاصل ہونے والا نتیجہ راہ نمائی تو کرتا تھا لیکن ابھی اس کی علمی حیثیت قائم نہیں ہوئی تھی۔

دوسرے آدمی نے، دوسرے طالب علم نے یا دوسرے سائنس دان نے اس علم کو آگے بڑھایا.... یوں کچھ روشن پہلو مزید نمایاں ہو گئے.... رفتہ رفتہ سینکڑوں اعلیٰ دماغ اس ریسرچ میں شریک ہوتے رہے اور علم کی ایک حیثیت قائم ہو گئی.... اس کی ایک تھیوری بن گئی.... پھر یہ علم اور آگے بڑھا.... اس میں مزید باہمت، باذوق دماغ شریک ہوئے اور اس تھیوری کو پریکٹیکل کی صورت دے دی گئی.... نتیجہ میں ایک ایسا علم تشکیل پا گیا جس سے کوئی عقل کا اندھا بھی انکار نہیں کر سکتا....

جب ہم کسی علم کی بنیاد تک پہنچنا چاہتے ہیں تو اس کیلئے ہمیں ایسی فکر اور سوچ کی ضرورت پیش آتی ہے جو گہرائی میں سفر کرے.... سطحی سوچ سے کسی علم کی بنیاد تک پہنچنا ممکن نہیں ہے....

دنیا کا کوئی بھی علم ایسا نہیں ہے جس کی بنیاد میں تحقیق، تجسس، تلاش اور گہرائی موجود نہ ہو.... جیسے جیسے ہم کسی علم کے اندر تفکر کرتے ہیں اسی مناسبت سے اس علم میں ہمیں نئے نئے پہلو نظر آتے ہیں۔ جب ہم ان پہلوؤں پر اور زیادہ گہری نظر سے تفکر کرتے ہیں تو علم کی بہت سی شاخیں بن جاتی ہیں۔

علم کوئی بھی ہو.... فلسفہ ہو، منطق ہو یا علم الکلام ہو.... سب ہی کی طرزیں مشترک ہیں.... یعنی جس علم کے بارے میں جتنے زیادہ تفکر کرنے والے موجود ہوتے ہیں یا کسی ایک علم کی ریسرچ میں جتنے زیادہ اذہان شامل ہو جاتے ہیں وہ علم اسی مناسبت سے ترقی کرتا رہتا ہے اور نتیجہ میں وہ ایک مستحکم اور مبسوط علم بن جاتا ہے.... ایسا علم!.... جس کا اپنا ایک نظریہ، ایک فلسفہ اور اپنا ایک طرز عمل اور طرز استدلال ہوتا ہے.... موجودہ دور کے سائنسی علوم میں بھی یہی طریقہ کار موجود ہے.... ایک سائنس دان نے علم کے کسی

دنیا کا کوئی بھی علم ایسا نہیں ہے جس کی بنیاد میں تحقیق، تجسس، تلاش اور گہرائی موجود نہ ہو۔

کوئی کام اس وقت تک ممکن نہیں ہے۔

جب تک اس کام کو کرنے سے متعلق آپ کو انفارمیشن نہ ملے۔

لاشعور ہی ایسا علم ہے کہ جہاں انسان جان لیتا ہے کہ اس کائنات کا خالق کون ہے....؟



ہر نئے علم کو عوام الناس میں متعارف کرانے کیلئے اس علم کی مختلف طرزوں میں، مختلف پیرایوں میں تشریح کی جاتی ہے۔ ان تشریحات سے شعور آشنا ہوتا ہے، اسی مناسبت سے شعور کے اندر سکت پیدا ہو جاتی ہے اور اس سکت کے نتیجے میں شعور گہرائی میں سفر کرنے لگتا ہے.... شعور کی گہرائی کا دوسرا نام لاشعور ہے!.... طالب علم جب شعور کی گہرائی میں داخل ہو جاتا ہے تو اس کے سامنے لاشعور کا دروازہ آ جاتا ہے.... اسی طرح جب روحانی علوم کا کوئی طالب علم شعور کی گہرائی سے گزر کر لاشعور کی گہرائی میں داخل ہو جاتا ہے تو وہ ورائے لاشعور میں داخل ہو جاتا ہے.... ورائے لاشعور ہی ایسا علم ہے کہ جہاں انسان جان لیتا ہے کہ اس کائنات کا خالق کون ہے!.... تخلیق کائنات میں اس کی کون کون سی مصلحتیں اور رموز پوشیدہ ہیں!.... اگر انسان کے اندر تفکر کی راہیں موجود ہوں تو روحانی علوم کی تھیوری سے گزر کر پریکٹیکل میں داخل ہونا... کائنات اور خالق کائنات کی صفات کو جان لینا، پہچان لینا، آسان عمل بن جاتا ہے....

علم روحانیت کے تین اوراق ہیں!.... ہر ورق میں دو صفحے ہیں.... پہلے ورق کے پہلے صفحے پر تجلی کا عکس موجود ہے اور تجلی کے اس عکس میں وہ تمام رموز اور وہ تمام مصلحتیں نقش ہیں جو تخلیق کائنات کا بنیادی مصالحہ ہیں.... اس عکس، ان رموز اور مصلحتوں کو سمجھنے کے لئے دوسرے صفحے پر ایک ایسی تحریر ہے جس تحریر کو پڑھ کر انسان پہلے صفحے کی تشریحات رموز اور مصلحتوں سے واقف ہو سکتا ہے۔

دوسرے ورق کے پہلے صفحے پر احکامات کا ریکارڈ ہے اور دوسرے صفحے پر کائنات کا اجتماعی پروگرام یا

کائنات کے اجتماعی اعمال کی تشریح ہے.... کائنات سے مراد مخلوق کی تمام نوعیں ہیں جو کائنات میں موجود ہیں اور ہر آن اور ہر لمحہ زندہ ہیں....

تیسرے ورق کے پہلے صفحے پر انفرادی احکامات ہیں اور دوسرے صفحے پر ان احکامات کے نتیجے میں انفرادی اعمال و حرکات کا ریکارڈ ہے....

آخری الہامی کتاب قرآن پاک میں جہاں آدم کی خلافت و نیابت کا تذکرہ بیان ہوا ہے، وہاں بنیادی بات یہ بیان ہوئی ہے کہ آدم کو علم الاسماء عطا کیا گیا ہے.... یہ علم الاسماء ہی تھا جس کی بنیاد پر فرشتوں نے آدم کو سجدہ کیا.... انسان کا شرف صرف اس بات پر قائم ہے کہ اسے خالق کائنات کی نیابت عطا ہوئی ہے اور وہ نیابت کے علوم سے واقف ہے....

خالق کائنات نے جب آدم کو علم الاسماء عطا کر دیا اور اپنی تخلیقی صفات سے آدم کو آگاہ کر دیا تو آدم کا یہ علم پوری نوع انسانی کا ورثہ بن گیا....

تخلیق کا فارمولہ یہ ہے کہ انسان کے اندر روح کام کر رہی ہے.... اگر انسان کے اندر یا آدم زاد کے اندر روح موجود نہیں ہے تو آدم زاد کا وجود ناقابل تذکرہ ہے اور اس کی کوئی حیثیت نہیں.... جب خالق کائنات نے آدم کے اندر اپنی روح پھونک دی تو اس کے اندر حواس بیدار ہو گئے.... روح کیا ہے؟.... خالق کائنات اللہ تعالیٰ کا امر ہے.... اللہ تعالیٰ کا امر یہ ہے کہ جب وہ کسی چیز کا ارادہ کرتا ہے تو کہتا ہے.... ”ہو جا“.... اور وہ چیز ہو جاتی ہے۔

پیدائش کا مطلب یہ ہے کہ روح اپنے لئے ایک وجود بنا کر اس دنیا میں اپنا مظاہرہ کرتی ہے.... بچہ میں اگر روح نہ ہو تو وہ بچہ مردہ کہلائے گا.... روح جسم کی



تشکیل اور پیدائش کے بعد جسم کو بڑھاتی رہتی ہے.... لیکن بڑھنے کے اس عمل سے پہلا جسم غائب ہوتا رہتا ہے.... ہر پہلے منٹ کو فنا ہے اور دوسرے منٹ کو بقاء ہے.... ہر تیسرے منٹ کو فنا ہے تو چوتھے منٹ کو بقاء ہے.... فنا غیب ہے اور بقاء شہود ہے.... ساری کائنات غیب اور شہود کی ایک بیلٹ پر چل رہی ہے.... جو چیز کبھی شہود ہوتی ہے، وہ غیب میں چلی جاتی ہے.... غیب اور شہود دونوں ایک دوسرے سے اس طرح چپکے ہوئے ہیں کہ غیب کو شہود سے میچدہ نہیں کیا جاسکتا اور نہ شہود کو غیب سے میچدہ کیا جاسکتا ہے....

آپ 40 سال کے ایک فرد سے اس کے بچپن کے دو مادالگ نہیں کر سکتے!... اس کی جوانی میچدہ نہیں کر سکتے!... 70 سال کی عمر تک کون سی علامت ہے جس میں تبدیلی ظاہر نہیں ہوئی؟.... چہرے کے نقش و نگار، خدو خال.... ہر چیز تبدیل ہو گئی.... یعنی ایک دن کا بچہ! جس کا نام رکھا گیا تھا، وہ غیب میں چلا گیا....

اللہ تعالیٰ نے اس کائناتی سسٹم کو غیب اور شہود پر متحرک رکھا ہوا ہے.... چونکہ شہود بذات خود متغیر شے ہے، اس لئے تغیر شے کو قائم رکھنے کیلئے بھی متغیر چیزیں درکار ہیں.... ان میں دن، رات بھی شامل ہیں.... کروڑوں سال سے دن رات باری باری بدل بدل کر آرہے ہیں.... اسی طرح لاکھوں سال سے انسان گندم کھا رہے ہیں، جو موسم کے حساب سے کبھی غیب میں چلی جاتی ہے اور پھر دوبارہ موجود ہو جاتی ہے.... یہ تغیر و تبدل حیات و ممات کو قائم رکھنے کیلئے ضروری ہے.... حیات و ممات کو قائم رکھنے کیلئے مخلوق کو ایک نظام کے تحت وسائل کا پابند و محتاج رکھنا بھی ضروری ہے.... ہم سب ہوا، پانی اور غذا کے محتاج

ہیں.... اور اگر پانی یا ہوائ نہ ہو تو زمین مردہ ہو جائے گی.... نتیجہ میں مخلوق ختم ہو جائے گی.... لیکن اس سارے سسٹم میں اصل حیثیت روح کی ہے!.... کائنات میں جتنی بھی اشیاء موجود ہیں.... وہ زمین کے اوپر ہوں یا زمین کے اندر.... آسمانی مخلوق، سات آسمان یا عرش و کرسی.... ہر شے میں روح موجود ہے!.... اور جو چیز ہمیں ظاہری آنکھوں سے یا صفاتی آنکھوں سے نظر آتی ہے وہ سب روح کا لباس ہے.... روح آدمی کے خدو خال کے مطابق گوشت پوست کے جسم کے ذریعے اپنا مظاہرہ کرتی ہے.... اس جسم سے روح جب اپنا رشتہ منقطع کر لیتی ہے تو یہ جسم منتشر ہو کر مٹی کے ذرات میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

روح سے واقفیت حاصل کرنے کیلئے ضروری ہے کہ دنیوی دلچسپیاں کم کر کے زیادہ سے زیادہ وقت ذہن کو اللہ تعالیٰ کی طرف متوجہ رکھا جائے....

روحانیت میں ایک نقطے پر توجہ مرکوز کرنے کا نام مراقبہ ہے!.... مراقبہ کا مطلب یہ ہے کہ ہر طرف سے توجہ ہٹا کر ایک ذات اقدس و اکبر سے ذہنی رابطہ قائم کر لیا جائے.... جب کسی بندے کا رابطہ اللہ تعالیٰ سے قائم ہو جاتا ہے اور اس کے اوپر سے مفروضہ حواس کی گرفت ٹوٹ جاتی ہے تو وہ مراقبہ کی کیفیت میں داخل ہو جاتا ہے.... مراقبہ ایسے عمل کا نام ہے جس میں کوئی بندہ بیداری کی حالت میں رہ کر بھی اس عالم میں سفر کر سکتا ہے جس کو ہم روحانی دنیا کہتے ہیں.... روحانی دنیا میں داخل ہونے کے بعد بندہ اس خصوصی تعلق سے واقف ہو جاتا ہے جو اللہ تعالیٰ اور بندہ کے درمیان بحیثیت خالق و مخلوق برآمد اور ہر آن موجود ہے۔





# قرآنی انسان کی پیدائش



قرآن پاک - رشد و ہدایت کا ایسا سرچشمہ ہے جو اب تک ہر دور اور ہر زمانے میں انسان کی رہنمائی کرتا رہے گا۔ یہ ایک مکمل دستور حیات اور ضابطہ زندگی ہے۔ قرآنی تعلیمات انسان کی انفرادی زندگی کو بھی صراطِ مستقیم دکھاتی ہیں اور معاشرے کو اجتماعی زندگی کے لیے رہنما اصول سے بھی واقف کراتی ہیں۔

## الْبَيَان

مفہوم کو لفظوں میں لانے کا عمل، ادائے مطلب، کسی بات کا اظہار یا بات کہنے کا ڈھنگ بیان کہلاتا ہے۔ بیان سے مراد کوئی قول، مقولہ، کلام اور گفتگو بھی ہے اور کسی موضوع کی تفصیل و تشریح سے بحث، لیکچر، تقریر، وعظ بھی ہے۔ قرآن پاک میں لفظ بیان 4 مرتبہ آتا ہے۔

اس دنیا میں صرف انسان ہی وہ مخلوق ہے جس کی ایک منفرد خصوصیت زبان اور ہونٹوں کی مخصوص حرکات کے ذریعہ بات کرنا ہے۔ گفتگو کرنے کی یہ صفت اس زمین پر آباد کسی بھی ذی نفس کے پاس نہیں ہے۔ جہاں تک تبادلہ خیال کا تعلق ہے تو جانوروں میں تبادلہ خیال ہوتا ہے اور درختوں کے درمیان بھی تبادلہ خیال ہوتا ہے تاہم ان کے درمیان تبادلہ خیال نہایت محدود دہانے پر ہوتا ہے، بیان یعنی الفاظ ادا کرنے کی صلاحیت ان مخلوقات میں سے کسی کے پاس نہیں۔ عام طور پر یہ خیال کیا جاتا ہے کہ اس زمین پر ابتداء میں انسان کا طرز زندگی جانوروں کی طرح تھا۔ انسان درختوں اور غاروں میں رہتا تھا۔ نہ اسے لباس کا شعور تھا اور نہ ہی زبان کا!.... یہ سمجھا جاتا ہے کہ ابتدائی دور کا انسان اپنی قوت گویائی کو استعمال کرنا نہیں جانتا تھا اور دوسرے جانداروں اور مخلوقات کی طرح مختلف اشاروں کنایوں میں اپنا مدعا بیان کرتا تھا۔ سینکڑوں ہزاروں برس کے شعوری ارتقاء کے بعد انسان نے گفتگو کا آغاز کیا لیکن ایسا سمجھنا صحیح نہیں ہے۔ قرآن پاک کی آیات اور حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے ارشادات کے ذریعہ یہ حقیقت واضح ہو کر سامنے آتی ہے کہ اس زمین پر انسان کی آمد ان تمام حواس اور صلاحیتوں کے ساتھ ہوئی تھی جو آج کے انسان کے پاس



بھی میسر ہیں اور مستقبل میں آنے والے ہر دور کے انسان کے پاس میسر ہوں گے۔ سورہ رحمن میں اللہ تعالیٰ فرماتا ہے:

ترجمہ: ”(خدا جو) رحمن (مہربان ہے)، اسی نے قرآن کی تعلیم فرمائی، اسی نے انسان

کو پیدا کیا اور اسی نے اس کو بولنا (الْبَيَانُ) سکھایا۔“ [سورہ رحمن (55) آیت: 14۲]

سورہ رحمن کی آیت ”خلق الانسان علمه البيان“ سے واضح ہوتا ہے کہ گفتگو اور بیان کی صلاحیت انسان کی تخلیق کے ساتھ ہی اسے عطا کر دی گئی تھی۔ یہی بیان کا علم تھا جس کے ذریعہ اس نے روزِ اوّل ربوبیت کا اقرار کیا، اللہ اور فرشتوں سے بات جیت اور علمِ الاسماء کا اظہار کیا۔ روزِ اوّل جنت کی یہ زبان انسانی لاشعور کی پہلی زبان تھی۔ اللہ تعالیٰ نے انسان کو جسمانی اور ذہنی طور پر بہترین حالت میں تخلیق کر کے اس دنیا میں بھیجا ہے۔ لہذا انسان کی تمام صلاحیتیں بھی اس کی تخلیق کے ساتھ ہی اسے ودیعت کر دی گئی تھیں۔

اس دنیا میں ہم دیکھتے ہیں کہ نو مولود بچہ دہی زبان بولتا ہے جو اس کے ماں باپ، بہن بھائی اور رشتہ دار اس کے سامنے بولتے ہیں بالفاظِ دیگر بچہ وہی زبان بولتا ہے جو وہ اپنے ماحول سے سیکھتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ اس دنیا میں جو بھی بچہ پیدا ہوتا ہے وہ اس زبان و بیان کا حامل ہوتا ہے جو اس میں روزِ ازل سے ہی ودیعت کی گئی ہے اور مادری زبان اس کی دوسری زبان Second Language بنتی ہے۔ یہ زبان و بیان ہر ایک میں یکساں ہوتی ہے۔ مثال کے طور پر کیا آپ بتا سکتے ہیں کہ جب انسان کا ہاتھ کسی کانٹے یا جلتے کوئلے پر لگتا ہے تو تکلیف کی اطلاع اس کے ذہن میں کس زبان کی صورت میں پہنچتی ہے۔ بھینی خوشبو اور ناگوار بو کی اطلاع ذہن کس زبان میں وصول کرتا ہے۔ ٹھیک اسی طرح ایک شخص کو جب اسے پیاس لگتی ہے تو اس کے ذہن میں پانی کے لیے آنے والا خیال کس زبان میں ہوتا ہے؟ دنیا کے ہر خطہ میں چاہے وہاں کوئی سی بھی زبان رائج ہو بھوک، پیاس، تکلیف، تسلی، خوشی، غم، محبت، غصہ، خواب، خواہش، جنس، اچھائی، برائی، سچ، جھوٹ غرض زندگی کا ہر تقاضہ، ہر جذبہ اور ہر طرز کو ایک ہی معنوں میں لیا جاتا ہے۔ یہ سب ہمارے فطرت میں Builtin ہے۔

قرآن میں دیگر مقامات پر بیان کا لفظ اس طرح آیا ہے۔

ترجمہ: ”(اے نبی) آپ قرآن کو جلدی (یا د کرنے) کے لئے اپنی زبان کو حرکت نہ دیں۔ اسکا جمع کرنا اور (آپ کی زبان سے) پڑھنا ہمارے ذمہ ہے، ہم جب اسے پڑھ لیں تو آپ اس کے پڑھنے کی پیروی کریں، پھر اس کا (واضح) بیان (بَيَانُهُ) کر دینا ہمارا ذمہ ہے۔“ [سورہ قیامہ (75) آیت: 16-19]

ترجمہ: ”اور ہم نے تم پر (ایسی) کتاب نازل کی ہے کہ (اس میں) ہر چیز کا (مفصل) بیان (تَبْيِيْنًا) ہے اور مسلمانوں کے لئے ہدایت اور رحمت اور بشارت ہے۔“ [سورہ نحل (16) آیت: 89] ”عام لوگوں کے لئے تو یہ (قرآن) بیان (بَيَانٌ) ہے، (مگر) تقویٰ

اختیار کرنے والوں کے لئے ہدایت اور نصیحت ہے۔“ [سورہ آل عمران (3) آیت: 138]





# روحانی سوال جواب

ان صفحات پر روحانی سائنس سے متعلق آپ کے سوالوں کے جوابات محقق نظریہ رنگ و نور الشیخ خواجہ شمس الدین عظیمی پیش کرتے ہیں۔ اپنے سوالات ایک سطر چھوڑ کر صفحے کے ایک جانب خوشخط تحریر کر کے درج ذیل پتے پر ارسال فرمائیں۔  
برائے مہربانی جوابی لفافہ ارسال نہ کریں کیونکہ روحانی سوالات کے براہ راست جوابات نہیں دیے جاتے۔ سوال کے ساتھ اپنا نام اور مکمل پتہ ضرور تحریر کریں۔

روحانی سوال و جواب - 1-D, 1/7، ناظم آباد - کراچی 74600

سوال: مراقبہ میں واردات و کیفیات کا نزول کس طرح ہوتا ہے....؟

(صمد انور - کراچی)

جواب: مراقبہ میں واردات و کیفیات کا نزول دو طرح سے ہوتا ہے۔

پہلی صورت یہ ہے کہ آدمی آنکھیں بند کئے بیٹھا ہے اس کے اوپر آدھی خیند طاری ہو گئی جس کو ہم نیم غنودگی کہہ سکتے ہیں اور اس حالت میں وہ غیب کی بہت سی چیزوں کا مشاہدہ کرتا ہے۔

دوسری حالت میں وہ آنکھیں بند کئے بیٹھا ہے لیکن اس کے اوپر خیند طاری نہیں ہوتی۔ آنکھیں بند ہیں اور وہ غیب کی چیزوں کا مشاہدہ کر رہا ہے۔ اس کیفیت کا اصطلاحی نام درود ہے۔ جب کوئی شخص اس کیفیت سے پوری طرح آشنا ہو جاتا ہے تو پھر درود کی حالت میں اس کی آنکھیں کھلنے لگتی ہیں اور کیفیت یہ ہوتی ہے کہ وہ ہر چیز بند آنکھوں سے دیکھ رہا ہے۔ آنکھوں پر ایک دباؤ پڑا اور آنکھیں کھل گئیں۔ رفتہ رفتہ یہ حالت اسی درجہ غالب آ جاتی ہے کہ اس کو آنکھیں بند کرنے کی ضرورت پیش نہیں آتی اور وہ اپنے ارادہ کے ساتھ جہاں دیکھنا چاہتا ہے دیکھ لیتا ہے۔ اس کیفیت کا اصطلاحی نام کشف یا مکاشفہ ہے۔ لیکن اس حالت میں انسانی شعور کافی حد تک معطل اور دبا ہوا رہتا ہے۔ یعنی جب اس کے اوپر یہ حالت وارد ہوتی ہے تو ماحول سے اس کا تعلق منقطع ہو جاتا ہے اور جب اس کیفیت سے باہر آتا ہے تعلق بحال ہو جاتا ہے۔

مکاشفہ کی صلاحیت پوری طرح بیدار ہو جانے کے بعد ذہن ایک نئی کروٹ لیتا ہے اور انسان کھلی آنکھوں



سے دور دراز اور پس پردہ چیزوں کو دیکھنے پر قادر ہو جاتا ہے پس پردہ چیزیں بھی دیکھتا ہے اور شعوری حواس میں بھی رہتا ہے۔ مطلب یہ کہ شعوری حواس میں وہ باتیں کر رہا ہے، کھا رہا ہے۔ چل رہا ہے اور مشاہدہ بھی کر رہا ہے۔ تصوف میں اس کا نام مشاہدہ ہے۔

مشاہدہ میں اس بات کی مشق ہو جاتی ہے کہ انسان لا شعوری واردات و کیفیات میں جو دیکھتا ہے شعور اس کو نہ صرف محسوس کرتا ہے بلکہ اس کو ایک حقیقت جان کر اہمیت بھی دیتا ہے۔ نتیجہ میں لا شعوری اور شعوری کیفیات میں ایک توازن قائم ہو جاتا ہے۔

جب یہ کیفیت قائم ہو جاتی ہے تو کوئی سالک

غیب اور ظاہر میں بیک وقت دیکھتا ہے، محسوس کرتا ہے اور عمل کرتا ہے۔

وہ اللہ تعالیٰ کی صفات کا مشاہدہ بھی کرتا ہے اور دنیاوی کاموں میں بھی مصروف رہتا ہے،

فرشتوں سے ہم کلام بھی ہوتا ہے اور اپنے دوستوں سے محو گفتگو بھی رہتا ہے۔ یعنی اس کے اوپر ایک ایسی حالت وارد ہو جاتی ہے جس کو ہم لا شعوری اور شعوری کیفیات کا ایک جگہ جمع ہونا اور بیک وقت عمل کرنا کہہ سکتے ہیں۔

وہ خود کو زمین پر بھی موجود دیکھتا ہے اور آسمانوں کی سیر میں بھی مصروف پاتا ہے۔

آئیے! دعا کریں کہ اللہ تعالیٰ اپنے کرم اور اپنے محبوب ﷺ کے صدقے میں ہمیں توفیق عطا فرمائیں کہ ہم اس کے محبوب ﷺ کے نقش قدم پر چل کر اپنا عرفان حاصل کریں اور من عرف انفسہ فقد عرف ربہ یعنی جس نے خود کو پہچان لیا بیشک اس نے اپنے رب کو پہچان لیا کے کلیے کے مطابق خود کو پہچانیں اور ذات باری تعالیٰ کا عرفان حاصل کر لیں۔ آمین یا رب العالمین۔



میرے سوار ہوتے ہی کشتی جھیل کے پانی پر تیرنے لگی اور میں جھیل کی سیر کرنے لگی۔

### بقیہ: کیفیات مراقبہ

ایک روز دیکھا میں رات کے وقت گھر جا رہی ہوں شدید اندھیرے کی وجہ سے راستہ دکھائی نہیں دے رہا۔ ابھی میں سوچ ہی رہی تھی کہ گھر کس طرح جاؤں گی۔ روشنیوں کا ایک غول میری جانب آتا دکھائی دیا۔ قریب آیا تو معلوم ہوا کہ وہ بہت سے جگنو تھے۔ وہ آگے آگے مجھے راستہ دکھاتے جا رہے ہیں۔

مراقبہ سے میرے مسائل میں کمی اس طرح ہوئی کہ ذہن اب فضول سوچوں کو زیادہ دیر خود پر مسلط نہیں ہونے دیتا۔ یکسوئی کی وجہ سے اعتماد میں اضافہ ہوا ہے۔ میرے اعتماد کی وجہ سے بچوں پر اس کا بہت اچھا اثر پڑا ہے۔ اس اعتماد کی بدولت مجھے ایک اسکول میں ملازمت بھی مل گئی ہے۔

اب مایوسی پر کافی حد تک قابو پایا ہے۔ خوشی اس بات کی ہے کہ اب میں اپنے انتہائی تلخ ماضی کو بھول کر اپنے بچوں کے بہتر مستقبل کے لیے کوششوں میں مصروف عمل ہوں۔







اس ماہ کے مضامین میں نبی رحمت ﷺ، حضرت موسیٰ کی ولادت سے آغاز

نبوت ﷺ تک، بابا تاج الدین ناپوری، انسان ایک کائنات، نگاہ مرد مومن، مولانا احمد علی لاہوری، عبرتناک داستان، ایک فقیر ایک بادشاہ، عہد رسالت میں، بنت رسول حضرت ام کلثوم، معاشرے میں خواتین کا کردار، ماں کا دودھ، تمہلیاں، نیلی پیٹھنی سیکھیے، عید اور شاہی نوبت خانہ اور ایک پریشر جبکہ سلسلہ وار مضامین میں نور الہی نور نبوت، آواز دوست، تاثرات، پیراسائیکلوپی، ایڈگر کون تھا...؟، جواہرات کی دنیا، محفل مراقبہ، اللہ رکھی اور آپ کے مسائل شامل تھے۔ اس شمارے سے منتخب کردہ تحریر ”قطرے سے گھر ہونے تک“ قارئین کے ذوق مطالعہ کے لیے پیش کی جا رہی ہے۔

اس حقیقت سے کوئی انکار نہیں کر سکتا ہے کہ اللہ سبحانہ تعالیٰ ہمہ جہت رحیم و کریم ہے وہ اپنے بندوں پر بہت مہربان رہتا ہے، وہ کسی کی فوری گرفت نہیں کرتا۔ اس کرہ ارض پر جن مسائل یا مشکلات سے ہم انسان دوچار ہوتے ہیں یا ہیں وہ خود ہماری اپنی ناعاقبت اندیشیوں کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ انفرادی سطح پر انسان اپنی کوتاہیوں اور دوسروں کی بد باطنیوں مکر و فریب، تعصب، حسد، ظن اور بدگمانیوں کے ہاتھوں دکھ اٹھاتا ہے، مشاہدہ یہ ہے کہ جب سارے راستے مسدود اور حالات انتہائی مایوس کن نظر آتے ہیں،

مختلف انداز میں وہ ہمیں مسئلے کے حل اور تلافی کی صورتیں سمجھاتا ہے۔ جو انسان اس کی رحمانیت اور ربوبیت پر یقین رکھتے

## قطرے سے گھر ہونے تک

ہیں وہ اس کے ان اشاروں کو سمجھ لیتے ہیں پھر ان کے لیے خیر و برکت کے راستے کھل جاتے ہیں، مایوسیوں کے سیاہ بادل چھٹ جاتے ہیں۔

یہ دنیا جو بہت آباد و شاد نظر آتی ہے دراصل ایسی نہیں ہے، جن لوگوں کو ہماری آنکھیں بہت خوش حال مرفع الحال اور دولت سے کھیلتا دیکھتی ہیں

(حکیم محمد سعید)

ہم انسان دوچار ہوتے ہیں یا ہیں وہ خود ہماری اپنی ناعاقبت اندیشیوں کا نتیجہ ہوتی ہیں۔ انفرادی سطح پر انسان اپنی کوتاہیوں اور دوسروں کی بد باطنیوں مکر و فریب، تعصب، حسد، ظن اور بدگمانیوں کے ہاتھوں دکھ اٹھاتا ہے، مشاہدہ یہ ہے کہ جب سارے راستے مسدود اور حالات انتہائی مایوس کن نظر آتے ہیں،



ان کے ظاہر پر نہ جائے۔ کلبوں میں اور عالی شان ہوٹلوں میں داد عیش دینے والوں میں کچھ تو وہ ہیں جن کی آنکھیں اس وقت اپنے انجام کو دیکھنے سے قاصر ہیں اور وہ حسن، جوانی اور دولت کو لٹا کر اور لوٹ کر مزے اڑاتے نظر آرہے ہیں اور کچھ وہ ہیں جو دراصل اندر سے بہت دکھی ہیں اور اپنی دولت کے سہارے مختلف قسم کے لہو و لعب میں مبتلا ہو کر غم غلط کرنے کی لا حاصل کوششیں کر رہے ہیں۔ مختلف نشے، مختلف کھیل، دلچسپیاں، عیش، قہقہے چہچہ محض فریب ہیں۔

کبھی آپ ان کے مونس بن کر ان کے اندر جھانکیے، آپ کو دکھوں، حسرتوں اور شکایات کے سوا ان کے پاس کچھ نہیں ملے گا۔ قدرت انہیں نجات کے راستے سمجھاتی ہے لیکن وہ بدستور اپنی راہ پر چلتے رہتے ہیں۔ کبھی ان لوگوں کے ساتھ بیٹھے اور پھر انہیں ٹٹولے۔ پہلے تو وہ آپ کو بہت مضبوط اور اپنی روش پر مضبوطی سے ڈٹے نظر آئیں گے لیکن پھر جس حصار میں وہ خود کو مبتلا کیے ہوتے ہیں وہ آہستہ آہستہ ٹوٹنے لگتا ہے اور ان کی شخصیت کا اصل روپ سامنے آجاتا ہے۔ یہی باتیں افسانے اور کہانیاں بن جاتی ہیں، جنہیں لوگ زیادہ تر وقت گزاری کے لیے بڑے شوق سے پڑھتے ہیں۔

یہاں ایک ایسی خاتون کا ذکر مناسب ہو گا اس کی کہانی بھی دوسروں سے کچھ بہت مختلف نہیں ہے۔ وہ ایک دولت مند گھرانے کی چشم و چراغ تھی۔ ہر سہولت اور آزادی اسے میسر تھی۔ یورپ اور امریکہ کے عشرت کدوں کے در اس کے لیے ہمیشہ کھلے رہے۔ باغ عیش و عشرت کی اس گلگشت میں

اس نے اپنے جیسے ساتھی کا انتخاب کیا اور جوئے زندگی حسین وادیوں میں سے گزرتی رہی بچے بھی ہوئے اور زندگی بہت امی جی نظر آنے لگی۔ لیکن ہر عمل کے رد عمل کی طرح عیش کوشیوں اور ہادہ مستیوں نے اپنی قیمت وصول کرنی شروع کی۔ صحت جواب دینے لگی، جگر کا فعل خراب ہوتا گیا، علاج بھی ہوئے لیکن پرہیز کے بغیر علاج بالعموم ناکام ہی ہوتے ہیں، اس کے ساتھ بھی یہی ہوا، مزاج کا چہل رخصت ہونے لگا۔ چڑچڑے پن نے زندگی میں زہر گھولنا شروع کیا میاں سے ناچاتی ہوئی جو بڑھتی ہی چلی گئی یہاں تک کہ وہ بچوں کو لے کر ایک اور شہر میں جا بسا، ماں ہوتے ہوئے بھی وہ اپنے بچوں کو ماں کا پر خلوص پیار نہ دے سکی۔

یہ خاتون اب اپنے گھر کے ایک کمرے میں محصور ہو کر رہ گئی تھی۔ معالجین نے صحت یابی سے مایوسی کا اظہار کر دیا تھا، دولت کی چھاؤں ڈھلنے لگی، آخر ایک دن رخصت ہو گئی۔ اب قرض پر گزر ہونے لگی۔ آپ اس خاتون کی کیفیت اور اذیت کا تصور کیجیے کہ کن حالات سے وہ دوچار ہو گی! اس کی ذہنی کوفت کی شدت کا کیا عالم ہو گا! ناز و نعم اور دنیا جہان کی نعمتوں پر پلنے والا جسم آج اس کی بیمار اور مبتلائے اذیت روح و قلب کا غلیظ تاریک قید خانہ بنا ہوا تھا۔ قرض کا بوجھ بڑھتا جا رہا تھا اور اسی کے ساتھ تفکرات کی یلغار اور مسائل کے انبار میں بھی اضافہ ہو رہا تھا۔ اس نے سوچا کچھ پڑھ لکھ لے، ڈگری ہاتھ میں آجائے گی تو گزر بسر کی کوئی بہتر صورت نکل آئے گی، لیکن مالی وسائل کے فقدان کے علاوہ بیمار جسم اور مختل دماغ کے ساتھ یہ کام پورا نہیں ہو سکتا



تھا۔ زندگی کی تمام راہیں اب اسے مسدود نظر آنے لگیں اور آخر ایک دن صبر کا دامن اس کے ہاتھ سے چھوٹ گیا۔ سخت مایوسیوں نے اسے پارہ پارہ کر دیا۔ وہ اپنے بستر پر گر پڑی اور آنکھوں سے آنسوؤں کا سیلاب رواں ہو گیا۔ آج اسے احساس ہوا کہ جن وسائل اور سہاروں پر اسے بڑا اعتماد اور ناز تھا وہ محض فریب تھے اب وہ اس دنیا میں یکا و تنہا بالکل بے آسرا تھی۔ مایوسی کی اس گھڑی میں اسے وہی یاد آیا جو ہمیشہ سے ہے اور ہمیشہ رہے گا۔ جو سب کا پالنہار ہے جو ہماری شرگ سے بھی قریب تر ہے۔ جو ہر پکارنے والے کی پکار سنتا ہے جو مانگنے والے کو ضرور دیتا ہے، اس نے تو آج تک اسے پکارا ہی نہیں تھا، لیکن آج چیخ چیخ کر کہہ رہی تھی، میرے رب مجھ پر رحم کر، میری خطاؤں کو درگزر کر، اب تو ہی تو میرا سہارا ہے۔ میں اب کس سے مدد مانگوں۔

مصائب کے ہجوم سے گھبرا کر وہ بالآخر اللہ تعالیٰ کی طرف پلٹی جس کی رحمت بے حساب ہے، اس گریہ و زاری کے عالم میں وہ ایک عجیب قلبی واردات سے دوچار ہوئی۔ اس نے اپنے قلب کی گہرائی میں ایک آواز سنی جو صرف یہ کہہ رہی تھی ”بستر سے اٹھ اور اپنے کمرے کو صاف کر، ہر چیز قرینے سے لگا“ اسے بڑی الجھن ہوئی کہ آخر یہ کیا بات ہوئی۔ اس کے مسائل کیا ہیں اور یہ آواز بھلا کس طرح ان کا حل ثابت ہو سکتی ہے! وہ تو اپنی دعا کے جواب میں کسی معجزے کی منتظر تھی، لیکن اس سے کمرہ درست کرنے کے لیے کہا جا رہا تھا۔ اس نے سوچا یہ بھی محض وہم ہے، دل کی کوئی آواز نہیں

ہوتی، بھلا کمرے کی صفائی سے اس کے مسائل کا کیا تعلق۔ یہ محض اپنے ذہن کی تنہائیوں سے اٹھنے والا کوئی طنزیہ جملہ ہو گا۔ مگر وہ ہر روز اور ہر وقت یہی آواز سننے لگی۔ ایک ہفتے بعد اس نے سوچا چلو اس سے نجات ہی کی خاطر کمرہ ٹھیک کر لیتی ہوں، وہ اپنے بستر سے اٹھی اور کمرے کو ٹھیک کرنے لگی، ہر چیز الٹی پڑی تھی۔ پورا کمرہ بے ترتیبی کا نمونہ تھا۔ کوئی چیز بھی تو اپنی جگہ نہیں تھی۔ یہ کام بہت مشکل اور بوجھل لگا، لیکن وہ کمرے کی صفائی اور چیزوں کو جھاڑ پونچھ کر قرینے سے رکھنے میں لگی رہی۔ اسی کام کے دوران اس کے ذہن کے بند درتے کھلنے لگے اور وہ سوچنے لگی

”میری اپنی زندگی بھی تو اسی گندے، بے ترتیب اور بے ہنگم کمرے جیسی ہے، کونوں میں کوڑے اور کچرے کے ڈھیر میں مجھے قرض کا بوجھ نظر آیا۔ ساکت و خاموش کتابوں میں مجھے کامیاب شخصیتوں کے کردار اور ان کے اقوال بولتے محسوس ہوئے۔ میں نے محسوس کیا کہ جس طرح میں نے گملوں میں لگے پودوں کی دیکھ بھال نہیں کی ہے، ان پر توجہ نہیں دی ہے اور وہ سوکھ اور ٹھنڈے ہو گئے ہیں اسی طرح میرے شوہر اور بچوں نے بھی مجھے میری غلط روش اور لاپرواہیوں کی وجہ سے منہ موڑ لیا ہے۔ وقت گزرنے کے ساتھ ساتھ میرے کمرے کی ہر چیز اپنی جگہ پر آتی چلی گئی، اور اسی کے ساتھ یہ احساس شدت کے ساتھ ابھرنے لگا کہ میں نے اپنے رب سے جس معجزے کی دعا کی تھی وہ ظاہر ہو چکا ہے۔ اپنی تباہی کی میں خود ذمہ دار ہوں۔ صحیح فکر کی صلاحیت اور صحیح اور درست عمل کی



قوت انسان کے لیے قدرت کا سب سے بڑا عطیہ ہے۔ مصائب اور مشکلات قسمت کا نہیں انسان کی اپنی غلطیوں اور غلط فہمیوں اور عمل کا نتیجہ ہوتے ہیں اسی طرح ان کے حل بھی خود انسان ہی کو تلاش کرنے پڑتے ہیں۔ اپنے صحیح اور دیانت دارانہ احتساب اور پھر صحیح اقدام و عمل کے ذریعہ سے ہم ایک مرتبہ پھر مایوسیوں کی دلدل اور ناامیدیوں کے اندھیروں سے نکل سکتے ہیں۔ ہم مشکلات کی طرف ناچتے گاتے بنتے کھیلتے خود بڑھتے ہیں۔ عیش کوشیاں ہمیں اندھا بنادیتی ہیں اور جب آنکھ کھلتی ہے تو ہم خود کو گردن تک دلدل میں پھنسا پاتے ہیں۔ جو اس گھڑی میں اپنے اللہ کو پکارتے ہیں وہ ان کی مدد کرتا ہے اور ان میں حوصلہ پیدا کر کے اسے نکالنے کا سامان کرتا ہے۔ آہستہ آہستہ قدم بہ قدم ہم دوبارہ زندگی کی چمکتی دمکتی شاہراہ پر واپس ہونے لگتے ہیں اور کامیابیوں کی منزلیں قریب آتی چلی جاتی ہیں۔ کسی نے بڑے پتے کی بات کہی ہے کہ ترقی کی طرف انسان امید کے سہارے قدم بہ قدم بڑھتا ہے۔ پہلے بہت چھوٹے چھوٹے قدم اٹھتے ہیں پھر اعتماد بڑھتا ہے اور رفتار میں تیزی آنے لگتی ہے۔

میں اپنے بستر پر بیٹھی یہی سوچتی رہی کہ کمرہ ٹھیک کرنے کا کام بظاہر کس قدر معمولی تھا، لیکن اس کام کے لیے مجھے ملنے والا اشارہ کتنی بڑی بات تھی مجھے بتایا گیا۔

میں اسی طرح اپنی الجھی اور تباہ زندگی کو بھی درست کر سکتی ہوں۔

خود قدرت بھی اس اصول پر عمل کرتی ہے مثلاً روشنی یکایک نہیں ہو جاتی۔ یہ بھی 186 ہزار

میل فی سیکنڈ کی ایک مقررہ رفتار سے سفر کرتی ہے پھول یکبارگی نہیں کھلتے۔ قطرے کے گہر ہونے تک کیا کیا مراحل طے ہوتے ہوں گے۔ یہی حال زندگی کا ہے۔ ہماری اپنی تخلیق بھی اسی ترتیب سے پوری ہوتی ہے۔ سالوں سے خلیات اور پھر ان سے اعضاء اور پھر ان سے ایک پورا جسم بنتا ہے پانی درجہ بدرجہ سرد ہو کر برف بنتا ہے اور اسی حساب سے گرم ہو کر برف دوبارہ پانی کا روپ اختیار کرتی ہے۔

میں ہوش میں آئی تو عمل کی قوتوں نے بھی جوش مارا اور میں اپنے دامن سے تمام آلائشیں جھاڑ کر اٹھ کھڑی ہوئی اور قدم بہ قدم آگے بڑھنے لگی، گھر ہی پر بچوں کو لکھنا پڑھنا اور کڑھائی وغیرہ سکھاتی جس سے روز کا خرچ پورا ہونے لگا، دال روٹی حلق سے نہ اترتی، لیکن پھر بھی اچھی لگتی، قرض کے پیسوں سے خریدی جانے والی مرغین غذائیں کیا چھوئیں میری صحت بھی سنبھلنے لگی۔ حرکت و عمل نے پورے جسم کو آمادہ انقلاب کر دیا۔ مجھ میں کام کرنے کی صلاحیت روز بروز بڑھتی گئی اور سب سے بڑا کرم یہ ہوا کہ میں اپنے اللہ سے قریب ہوتی چلی گئی۔ اس خاتون نے اپنی غلطیوں کا اعتراف کیا اور صحیح فکر و عمل کے ذریعہ سے اپنی بگڑی بنائی۔ شوہر سے صلح ہو گئی، بچے بھی آئے، تعلیم بھی حاصل کی اور زندگی ایک مرتبہ پھر درخشاں ہو گئی۔ وہ خاتون اب سایہ دار درختوں کی چھاؤں میں اپنا سفر حیات طے کر رہی ہے۔

اللہ تعالیٰ مہربان ہے، نہایت رحم کرنے والا ہے، کوئی اس کا فضل و کرم تلاش تو کرے!





# لوگوں کے لیے

پیشگی

تبصرے کے لیے کتاب کی دو جلدیں ارسال کریں....

من و یزداں

(کن سے کن تک)

مصنف: صوبیدار محمد بشیر

صفحات: 200

قیمت: دو سو پچاس روپے

ناشر: ملہو کھوکھر، بھمبر روڈ تحصیل و ضلع گجرات،

03136246901



من و یزداں (کن سے کن تک) صوبیدار محمد بشیر صاحب کی تصنیف ہے۔ بشیر صاحب نے کتاب میں روحانیت کے کئی گوشوں پر روشنی ڈالی ہے۔ صاحب کتاب ایک جگہ لکھتے ہیں ”روحانی علوم روح کے علوم ہیں اور یہ سب انسانی بدن کے اندر چھپے ہوئے ہیں یا یہ سمجھو کہ ان تمام علوم کا منبع انسان ہے۔ قرآن پاک کو پڑھ کر ان علوم کی کھوج لگائی جاسکتی ہے اور یہی تصوف کا علم ہے۔ قرآن پاک ایک بصیرت بھری کتاب ہے۔

ایک اور جگہ کن فیکون کے Action کے بارے میں تحریر کیا ہے کہ ”اللہ تعالیٰ ایک لامحدود Supreme Power ہے۔ جب اللہ تعالیٰ کسی چیز کے لیے کن کا Action لاگو کرتا ہے تو وسائل اتنی

سرعت سے کسی چیز کی تکمیل کرتے ہیں کہ انسان کا ذہن اس تیزی کو Catch نہیں کرتا اور چیز موجود ہو جاتی ہے۔“

کتاب میں مراقبہ کے بارے میں بھی سہل انداز سے روشنی ڈالی گئی ہے۔ ”انسان روحانی اور مادی وجود کا مشترکہ میکنزم ہے۔ روحانی وجود لاشعوری حواس



مقصد کی تکمیل میں سرگرم عمل ہیں۔ وطن عزیز میں اردو، انگریزی اور علاقائی زبانوں میں معیاری ہفت روزہ اور روزنامے شائع ہوتے ہیں۔

سلسلہ ملنگیہ کے پلیٹ فارم سے مسلمانوں کی تربیت و اصلاح کا فریضہ انجام دینے کے لیے ماہ جنوری 1991ء میں دینی، روحانی و علمی جریدہ ماہنامہ ”الملنگیہ“ کا اجراء کیا گیا۔ ماہنامہ ”الملنگیہ“ کے پچیس سال مکمل ہونے پر اپریل 2015ء میں سلور جوبلی نمبر شائع کیا گیا ہے۔

اس پچیس سالہ خصوصی ایڈیشن میں خواجہ ملنگی بابا اولیاء کی سوانح حیات، سلسلہ ملنگیہ کا تعارف، تعلیمات، تاریخ، اور مشن کے متعلق چیدہ چیدہ مضامین شائع کیے گئے ہیں۔

رکھتا ہے۔ جبکہ مادی وجود شعوری حواس رکھتا ہے۔ یہ حواس ایک دوسرے سے وابستہ ہیں اور ایک دوسرے کے خلاف مزاحمت یا حالت جنگ میں رہتے ہیں۔ معاشرے میں تمام برائیاں شعوری حواس سے پیدا ہو کر پھیل رہی ہیں۔ شعوری حواس کنٹرول کرنے کے لیے لاشعوری حواس کو سامنے لانا ہوگا۔

روحانی لوگوں نے قانون اور قاعدے بنائے ہیں۔ اس مقصد کو حاصل کرنے کے لیے مراقبہ ضروری عمل ہے۔

مراقبہ کا مطلب یہ ہے کہ ظاہری سوچ سے نکل کر باطنی سوچ اپنے اندر پیدا کرنا۔ اس طرح یقین کا پیٹرن انسان کے اندر پیدا ہو جاتا ہے۔ انسان روح کے Function سمجھ جاتا ہے۔ انسان باطنی سوچ میں داخل ہو جاتا ہے۔ جو ہماری ضرورت ہے۔“

## الملنگیہ

(سلور جوبلی نمبر) مارچ اپریل 2015ء

جلد: 24 شماره: 11-12

مدیر اعلیٰ: خواجہ اظہار الحق مسعود شاہ

صفحات: 432

قیمت: چھ سو روپے

رابطہ: آستانہ عالیہ چشتیہ نظامیہ ملنگیہ محلہ علی پور، ایچ

بلاک اوکاڑہ، پنجاب

عالم اسلام میں خصوصاً اور پاکستان میں اس وقت مختلف سطحوں پر مختلف جماعتیں، تنظیمیں اور ادارے دینی صحافت سے وابستہ ہیں اور فروغ و دعوت دین کے



اپنی کتاب کے تبصرے کے لیے آپ بھی ہمیں اپنی کتاب کی دو جلدیں اس پتے پر ارسال کر سکتے ہیں۔

1-D.1/7 ناظم آباد کراچی 74600



بابا گورو نانک دیو جی کا  
نام کسی تعارف کا  
محتاج نہیں۔ بابا  
جی، سکھ مذہب کے بانی  
اور سکھوں کے  
دس میں سے  
پہلے گورو  
(انہیں گورو بھی لکھا  
جاتا ہے) تھے۔ گورو  
نانک دیو جی 20  
اکتوبر 1469ء کو

# پنجاب پاکستان

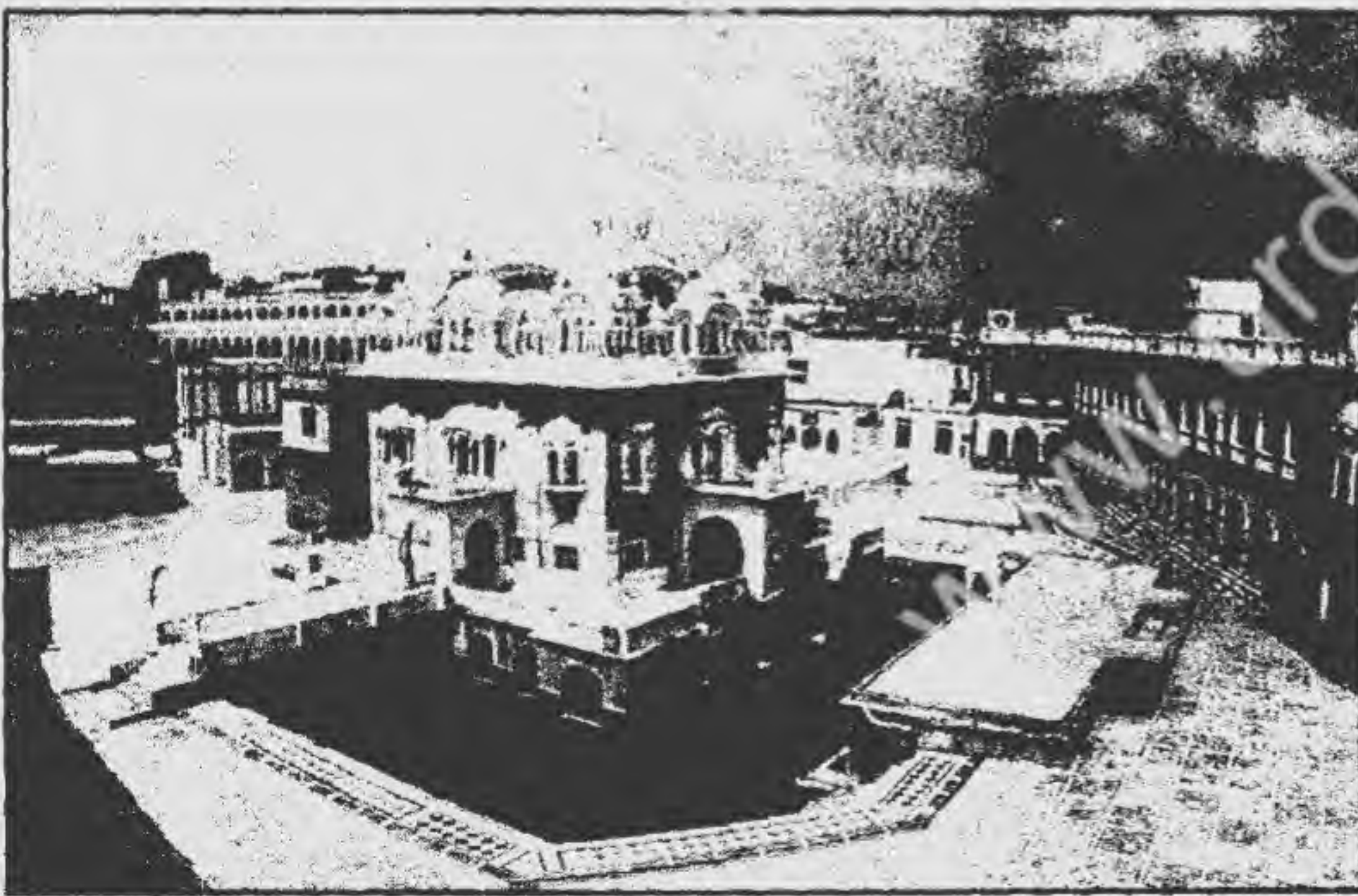
## گوردوارہ پنجه صاحب

حسن ابدال کا ایک قریبی شہر ان دنوں بھی ایک  
چھوٹے سے گاؤں کے طور پر آباد تھا۔ 1822ء میں اس  
گاؤں کا نام سردار ہری سنگھ نالوا کے نام پر ہری پور رکھ  
کر اسے ہزارہ ڈویژن کا ہیڈ کوارٹر بنادیا گیا۔

لاہور کے قریب ضلع شیخوپورہ کے ایک گاؤں ”رائے  
بھوئی دی تلونڈی“ میں پیدا ہوئے۔ بعد ازاں اس  
گاؤں کا نام بابا جی کی مناسبت سے ننکانہ صاحب رکھ دیا  
گیا۔ اب ننکانہ صاحب کو ضلع کا درجہ دیا جا چکا ہے۔  
تلونڈی (ننکانہ صاحب) میں بابا جی کی جائے پیدائش  
پر گوردوارہ جنم استھان تعمیر کیا گیا ہے۔

1801ء میں مہاراجا رنجیت سنگھ نے پنجاب میں  
سکھ راج کی بنیاد رکھی۔ اس کے سپہ سالار اعلیٰ (کمانڈر

انچیف) سردار ہری سنگھ  
نالوانے 1807ء میں  
قصور، 1814ء میں  
سیالکوٹ اور کشمیر 1818ء  
میں ملتان اور سندھ کے  
بعض حصے اور 1822ء میں  
ہزارہ ڈویژن کا علاقہ فتح  
کر کے مہاراجا رنجیت سنگھ  
کی بادشاہت کا حصہ بنایا۔



مئی 2015ء



سردار ہری سنگھ نے ہزارہ کی فتح کے فوری بعد حسن ابدال میں چٹان اور چشمے کے گرد گوردوارہ تعمیر کرایا اور اس کا نام گوردوارہ سری پنجہ صاحب رکھا گیا۔ گوردوارہ کے معنی ”گورو کا دروازہ“ ہیں جبکہ پنجابی زبان میں دوارہ گھر کا نعم البدل بھی ہے۔ اس طرح اسے گورو کا گھر بھی کہا جاتا ہے۔ حسن ابدال میں گورو کا یہ گھر نہایت وسیع و عریض چار دیواری میں تعمیر کیا گیا ہے۔ اس کی عمارت نہایت شاندار اور دیدہ زیب ہے۔ اس کا شمار سکھوں کی خوبصورت ترین عبادت گاہوں میں کیا جاتا ہے۔

گوردوارے کی مرکزی عمارت پنجے والی چٹان کے عین سامنے تعمیر کی گئی ہے۔ محراب نما دروازوں، نوکیلی لیکن بلند چھتوں اور چھوٹے چھوٹے گنبدوں کا یہ حسین امتزاج اپنے اندر ایک عجیب سا سحر لیے ہوئے ہے۔ عمارت چشمے کے پانی سے بننے والے تالاب کے وسط میں بنائی گئی ہے اور یوں یہ شفاف پانی میں تیرتی محسوس ہوتی ہے۔ عمارت میں داخلے کے مرکزی دروازے کا راستہ بھی تالاب کے اوپر سے ہی گزرتا ہے۔

اس عمارت کے عین درمیان میں ایک عظیم الشان ہال ہے جس میں جہازی ساز کی گرنتھ صاحب رکھی ہوئی ہے۔ دن کے مخصوص اوقات میں اس کا پاٹ کیا جاتا ہے جبکہ تمام وقت گوردوارے کے خادم کھڑے مور پنکھ سے اسے ہوا دیتے رہتے ہیں۔

چشمے کا پانی، جس میں یہ عمارت کھڑی ہے نہایت شفاف اور ٹھنڈا ہے۔ اس میں کالے رنگ کی مہاشیر مچھلیاں تیرتی رہتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ مہاشیر

کی یہ قسم صرف اسی تالاب میں پائی جاتی ہے۔ گوردوارے کی طرح یہ مچھلیاں بھی سکھوں کے لیے نہایت مقدس اور متبرک ہیں چنانچہ آنے والے زائرین ان مچھلیوں کی خدمت کرنا اور انہیں خوراک دینا اپنا مذہبی فریضہ سمجھتے ہیں۔ ان مچھلیوں کو پکڑنے، چھونے، نقصان پہنچانے یا گوردوارے سے باہر لے جانے کا تصور بھی نہیں کیا جاسکتا۔

چشمے کا منبع اس چٹان کے نیچے پوشیدہ ہے جس پر پنجے کا نشان مثبت ہے۔ اس چٹان کو باقاعدہ غسل دیا جاتا ہے اور سکھ یا تری اس نشان کو چھونے یا چومنے کو اپنی زندگی کا حاصل سمجھتے ہیں۔ سکھوں کا عقیدہ ہے کہ اس نشان کو چھو لینے سے روح کو نہ صرف ترو تازگی اور بالیدگی حاصل ہوتی ہے بلکہ اس سے کئی بیماریوں سے چھٹکارا بھی ملتا ہے۔ چشمے کے پانی کو پوتر (پاک) سمجھا جاتا ہے۔ اسے پینے کے علاوہ اس میں غسل کرنے کو بھی عبادت کا درجہ حاصل ہے۔ اس مقصد کے لیے چٹان کے ساتھ ہی غسل خانے بنائے گئے ہیں۔ مردوں اور عورتوں کے لیے غسل کی علیحدہ جگہیں مخصوص ہیں۔

14 اکتوبر 1932ء کو لاہور میں مہاراجا رنجیت سنگھ کی سادھی کی طرز پر پانچ پیاروں نے یہاں گوردوارے کی نئی تین منزلہ عمارت کا سنگ بنیاد رکھا۔ اسے سرمئی رنگ کے بھر بھرے پتھر سے تعمیر کیا گیا ہے۔ اس کی کھڑکیاں محرابی طرز کی ڈیزائن کی گئی ہیں۔ چھت کے عین وسط میں ایک وسیع گنبد ہے جس کے چاروں جانب ترتیب وار چھوٹے گنبد بنائے گئے ہیں۔ اس عمارت کی تمام گزر گاہیں، تالاب کے پانی کے آر پار بنائی گئی ہیں۔ اس





مقصد کے لیے نہایت خوبصورت اور چھوٹے چھوٹے پل تعمیر کیے گئے ہیں۔ مرکزی عمارت کے بعد گوردوارے کے خادین اور زائرین کے لیے کئی اور عمارتیں بھی تعمیر کی گئی ہیں۔ یہاں ”گورو کا لنگر“ بے حد مشہور ہے۔ لنگر چوبیس گھنٹے کھلا رہتا ہے۔ اس کا کھانا معیار کے اعتبار سے کسی فائیو اسٹار ہوٹل سے کم نہیں۔

سے احاطے دار لیکن خوش نما باغیچے کی جانب جاتی ہے۔ اس باغیچے میں دو قبریں ہیں۔ ایک اس کے وسط میں ہے جبکہ دوسری ایک کونے میں بنی ہوئی ہے۔ وسطی قبر کو غلط طور پر لالہ رخ نام کی ایک مغل شہزادی سے منسوب کیا جاتا ہے جبکہ اس نام کی شہزادی کا وجود ہی نہیں تھا۔۔۔ واضح امر یہ ہے کہ کوئی نہیں جانتا کہ ان دو قبروں میں کون دفن ہے۔۔۔؟

کچھ کا کہنا ہے کہ وسطی قبر، برصغیر کے نامور ولی حضرت محمد الف ثانی کے خلیفہ شیخ کریم الدین بابا حسن ابدالی کی ہے لیکن 1919ء میں اسے غلط طور پر شہزادی لالہ رخ کے مقبرے سے موسوم کر دیا گیا۔ اس مزار اور باغ حسن ابدال (واہ کا شاہی باغ) کو مغلوں کے مہندس اعلیٰ احمد معمار نے ڈیزائن کیا تھا۔ اسی احمد معمار نے دہلی کی جامع مسجد اور لال قلعے کا نقشہ بھی بنایا تھا۔

سکھوں سے پہلے حسن ابدال، مغلوں کا بھی پسندیدہ شہر تھا۔ مغل شہنشاہ کاہل یا کشمیر جاتے ہوئے یا وہاں سے واپسی پر یہاں قیام کیا کرتے تھے۔ چوتھے مغل شہنشاہ نور الدین محمد جہانگیر نے اپنی خود نوشت ”تزک جہانگیری“ میں حسن ابدال کا بطور خاص ذکر کیا ہے۔

گوردوارے کی عمارت کی موجودہ ترتیب کچھ اس طرح سے ہے کہ گوردوارے کے مشرقی دروازے کے عین سامنے ایک چھوٹی سی مسجد اور چلہ گاہ ہے۔ اس چلہ گاہ کو بعض لوگ بابا والی قدھاری اور کچھ بابا گورو نانک کی بیٹھک قرار دیتے ہیں۔ پانی کا تالاب، جس میں مہاشیر مچھلیاں تیرتی رہتی ہیں، اب اس مسجد کے عقب میں ہے۔ اسی تالاب سے متصل ایک عمارت مقبرہ حکیمان کہلاتی ہے۔ یہاں دو طبیب بھائی دفن ہیں۔ یہ دونوں شاہی حکیم مغل بادشاہ شہنشاہ جلال الدین محمد اکبر کے وزیر باتدبیر تھے۔ ان کی یہاں تدفین، شہنشاہ اکبر کے حکم پر ہی ہوئی تھی۔ حکیم ابوالفتح گیلانی کو 1589ء اور حکیم حمام گیلانی کو 1595ء میں یہاں دفن کیا گیا۔

ایک روایت یہ بھی ہے کہ مچھلیوں کا تالاب اور یہ مقبرہ 1581ء سے 1583ء کے درمیان شہنشاہ اکبر کی وزارت پر فائز رہنے والے خواجہ شمس الدین خوانی نے تعمیر کرایا تھا۔ یہ وہی خواجہ شمس الدین خوانی ہیں جن کی زیر نگرانی 1581ء میں انک کا قلعہ تعمیر ہوا تھا۔ مچھلیوں کے تالاب سے ایک پختہ روش چھوٹے



ویسے تو دنیا بھر سے سکھ یا تری سال میں دو مرتبہ حسن ابدال آتے ہیں لیکن بیساکھی کے میلے پر حسن ابدال کی رونق دیکھنے سے تعلق رکھتی ہے کیونکہ سکھ مذہب کے مطابق بیساکھی کا تہوار صرف اور صرف حسن ابدال کے مقدس شہر میں ہی منایا جاسکتا ہے۔

بیساکھی کے میلے کی ابتدا آریاؤں نے 1500 قبل مسیح سے 500 قبل مسیح کے دوران اپنی ہندوستان آمد پر کی تھی۔ پنجاب میں گندم کی پہلی کٹائی کو خوشی اور دولت کی علامت اور آمد آمد کہا جاتا ہے اور بیساکھی اسی خوشی کے اظہار کا انداز ہے۔

بیساکھی ہر سال 13 اپریل کو منائی جاتی ہے اور سکھوں کے ہاں یہ جشن صرف بابا گورو نانک کے لیے مخصوص ہے۔ 13 اپریل ہندی مہینے بیساکھ کی یکم تاریخ ہوتی ہے۔ 1921ء میں سکھ مذہب کے گوروں (بزرگوں) نے فیصلہ کیا کہ آئندہ بیساکھی کا میلہ یکم بیساکھ 1699ء کی یاد میں ہر سال یکم بیساکھ کو منایا جائے گا۔ اس دن سکھ مذہب کے دسویں گورو گوہند کو آئندہ صاحب (ہندوستان) شہر میں پنج کاف کے نشانات اور ترتیب پیش کی گئی تھی۔

یہاں اس امر کی وضاحت بھی خالی از دلچسپی نہیں ہوگی کہ سکھ مذہب میں ”پانچ کاف“ کو بنیادی حیثیت حاصل ہے اور ایک سکھ کے لیے ان کی پابندی بے حد ضروری ہے۔ یہ پانچ کاف دراصل پانچ چیزیں ہیں جو حرف تہجی ”ک“ سے شروع ہوتی ہیں۔ ان کے نام پنجابی زبان میں کچھ، کڑا، کرپان، کنگھار، کیس ہے۔

ان ”کافوں“ کی ترتیب یہی ہے۔ کچھ سے مراد جانگیا ہے جسے پنجابی زبان میں کچھ یا کچھا کہا جاتا ہے۔ ہر سکھ کے لیے ضروری ہے کہ وہ کچھ (انڈرویز) کو

اپنے لباس کا حصہ بنائے۔ کڑا سے مراد لوہے کا کنگن ہے۔ ہر سکھ لازمی طور پر اپنی کلائی میں آہنی کنگن پہنتا ہے۔ کرپان، سکھوں کا چھوٹا سا روایتی خنجر ہے جسے سکھ اپنے لباس میں دائیں جانب اڑستے ہیں۔ سکھوں کے لیے ضروری ہے کہ یہ ہتھیار ہمیشہ اپنے پاس رکھیں۔

کنگھا، ظاہر ہے بال بنانے کے لیے ہوتا ہے۔ سکھ اپنے سر پر بالوں کا جو جوڑا بناتے ہیں، ان میں کنگھا بھی لگایا جاتا ہے جو کلپ کا کام بھی دیتا ہے اور بال سنوارنے کے کام بھی آتا ہے۔

سکھ مذہب کی آخری لازمی شے کیس ہے۔ پنجابی زبان میں بالوں کو کیس کہا جاتا ہے۔ سکھوں پر پابندی عائد ہے کہ وہ اپنے جسم کے بال نہیں تراشیں گے۔ سکھوں کی داڑھیاں اور سروں کے لمبے بال اسی پابندی کی وجہ سے ہیں۔ سروں کے لمبے بالوں کو جوڑے کی شکل میں سر پر باندھ لیا جاتا ہے۔ سر پر پٹری پہنی جاتی ہے۔

اب گوردوارہ پنجہ صاحب کا ذمہ دار پاکستان وقف الماک ہے لیکن ایک سکھ مہنت اب بھی گوردوارے میں رہتا ہے تاکہ مریدا کا پالن کر سکے۔ ایک مخصوص تعداد میں سکھوں کی آمد پر جو رونق اور جوش و خروش دیکھنے میں آتا ہے، وہ بے مثال ہے۔

پاکستان میں سکھ گوردواروں کی تعداد ایک سو کے لگ بھگ ہے جو ملک کے کئی حصوں میں موجود ہیں مگر سکھوں کے ہاں جو اہمیت گوردوارہ سری پنجہ صاحب کی ہے، وہ کسی اور گوردوارے کی نہیں۔





# بچوں کا

## وگانی گائے جیٹ



انشرح رشید۔ کراچی



عیشیل فاطمہ۔ کراچی



محمد حنظلہ کاشف۔ کراچی



ارتقاء عدیل۔ کراچی



# ننھا پانڈا اور نیلا بندر



گلو ایک چھوٹا سا  
نیلا بندر تھا اور ٹیلو ایک  
ننھا پانڈا۔ دونوں بہت اچھے  
دوست تھے۔ ان کے کچھ  
اور اچھے دوست بھی تھے۔  
ان میں ایک ہرن کا بچہ،  
ایک بھورا خرگوش، ایک نیولا اور  
ایک خارپشت شامل تھے۔ وہ  
سب ایک پہاڑی جنگل

میں رہتے تھے جہاں درخت، جھاڑیاں، گھاس، بانس اور  
جنگلی پھول پہاڑی ڈھلوانوں اور گھاٹیوں  
میں اگتے تھے۔ اس خوبصورت جگہ پر وہ  
سب بہت خوش تھے۔

ننھا نیلا بندر اپنے والدین کے ساتھ جنگل میں اور  
ننھا پانڈا اپنے والدین کے ساتھ بانسوں  
کے جھنڈ میں بنے ایک غار میں رہتا  
تھا۔ گلو اور ٹیلو روز ساتھ کھیا کرتے  
تھے۔ انہیں اپنے دوسرے  
چھوٹے دوستوں کے ساتھ مل کر  
کھیلنے کا بھی بہت شوق تھا۔

لیکن کچھ عرصے بعد گلو  
اور ٹیلو کی دوستی میں کمی  
ہونے لگی۔ اس کی  
وجہ یہ تھی کہ گلو کی  
ہر کوئی تعریف کرتا

رہتا تھا۔ وہ بچپن ہی سے اپنی  
تعریفیں سنتا آرہا تھا۔ ”دیکھو!  
کتنا پرکشش ہے۔ اس کے لمبے  
بال سونے کے تاروں کی  
طرح چمکتے ہیں۔“

گلو کا چہرہ اور جسم نیلا تھا، لیکن اس کے  
بال سنہرے تھے۔ اس کی دم بھی بہت لمبی  
تھی جو اسے دوسرے تمام بندروں سے ممتاز  
کرتی تھی۔ اس کے والدین نے اسے آزادی دے رکھی  
تھی۔ اس وجہ سے وہ کچھ مغرور ہو گیا تھا۔ اس کا خیال تھا  
کہ وہ سب سے خوبصورت اور قابل ہے۔  
وہ بہت شریر اور چالاک تھا۔ وہ اکثر  
دوسروں کو تنگ کرتا رہتا تھا۔ چنانچہ اب دوسرے جانور  
اس کے ساتھ کھیلتا پسند نہیں کرتے تھے۔

محمد زبیر اشرف۔ کراچی

ایک روز گلو کے والدین اپنے  
چھیتے کے لیے پھل جمع کرنے  
پہاڑیوں پر گئے۔ گلو گھر پر  
اکیلا تھا۔ وہ ایک درخت پر  
چڑھ گیا اور سیب کھانے لگا۔  
کھاتے کھاتے اس نے سوچا کہ  
میں بہت عرصے سے اپنے  
دوستوں سے نہیں  
ملا ہوں۔ وہ مجھ  
سے کترانے لگے  
ہیں۔ یہاں مزہ



بھی نہیں آرہا۔ چلو چلتے ہیں۔

چنانچہ وہ ایک درخت سے دوسرے درخت پر چھلانگیں مارتا ہوا چند ہی لمحوں میں بانسوں کے جھنڈ میں پہنچ گیا۔ ٹیلو وہاں بیٹھا ہوا بانس کی نرم پتیوں کو بڑی رغبت سے کھا رہا تھا۔ اگرچہ وہ صرف ڈیڑھ سال کا تھا، لیکن گلو کے مقابلے میں بہت بڑا اور موٹا تھا۔

”موٹے احمق! تم پھر بانس کھا رہے ہو! اس کا مزہ اچھا نہیں ہوتا۔“ نیلا بندر چیخا۔

”گلو! بانس کی یہ پتیاں بہت نرم اور تازہ ہیں۔ آؤ کچھ تم بھی کھاؤ۔ بڑی مزے دار ہیں۔“ گلو نے دوستانہ انداز میں کہا۔

”نہیں! یہ بد مزہ چیز کون پسند کرے گا....؟“ میری ماں مجھے بہت چاہتی ہے۔ وہ مجھے بہترین چیزیں کھلاتی ہے۔“ اس نے غور سے کہا۔

اس کی یہ باتیں سن کر ٹیلو پریشان ہو گیا اور بولا ”میری امی بھی مجھے بہت چاہتی ہیں۔ میری امی دوسروں کا خیال رکھتی ہیں۔ انہیں دوسروں کی مدد کر کے خوشی ہوتی ہے۔ وہ کبھی کسی پر دھونس نہیں جھامتیں۔ یہاں سب ان کی عزت کرتے ہیں۔ میں بڑا ہو کر ان جیسا بنوں گا۔“

نیلا بندر حقارت سے ہنسا ”تمہاری امی بھی تمہاری طرح بد صورت ہیں۔ تمہارا جسم سفید اور کالے بالوں سے ڈھکا ہوا ہے۔ مجھے دیکھو، میں کتنا خوبصورت ہوں۔“

ٹیلو کو اس کی باتیں سن کر غصہ آ گیا۔ اس نے کہا ”گلو، اب اگر میری ماں کو کچھ کہا تو میں تمہارا لحاظ نہیں کروں گا۔“

”ارے جاؤ، تمہاری ماں تو بے وقوف ہے۔ اس

روز درخت پر چڑھتے ہوئے زمین پر گر پڑی تھی۔

بے وقوف اور موٹا جانور کیسے درخت پر چڑھ سکتا ہے....؟“ گلو نے اسے چڑاتے ہوئے کہا۔ یہ سن کر ٹیلو آپے سے باہر ہو گیا۔ اس نے گلو پر چھلانگ لگا دی۔ ٹیلو جلدی سے ایک درخت پر چڑھ گیا۔ گلو بھی درخت پر چڑھ گیا، لیکن آہستہ آہستہ۔ ظاہر ہے اس میں بندروں جیسی پھرتی اور مہارت نہیں تھی۔ جب تک وہ درخت پر چڑھا، نیلا بندر دوسرے درخت پر کود چکا تھا۔ ٹیلو جانتا تھا کہ وہ گلو کو نہیں پکڑ سکتا۔ وہ ایک لمحے تک درخت پر بیٹھا رہا، پھر نیچے اتر آیا۔

”تم بہت برے ہو، بس، آج سے میری تمہاری دوستی ختم! میں تمہاری صورت بھی نہیں دیکھنا چاہتا۔“ یہ کہہ کر ٹیلو بانسوں کے جھنڈ میں گھس گیا۔ گلو سمجھ گیا کہ ٹیلو اس سے ناراض ہو گیا ہے۔ اس نے چیخ کر کہا ”ٹیلو، باہر آؤ، میرے ساتھ کھیلو! اب میں تمہارا مذاق نہیں اڑاؤں گا۔“ لیکن ٹیلو چپ چاپ بانسوں کے درمیان بیٹھا رہا۔ گلو تھوڑی دیر اس کا انتظار کرتا رہا اور پھر بے حیائی کے ساتھ اچھلتا کودتا آگے بڑھ گیا۔ اس نے اپنے آپ سے کہا ”اگر ٹیلو ناراض ہو گیا ہے اور میرے ساتھ نہیں کھیلنا چاہتا تو نہ سہی! میں خرگوش اور ہرن کے بچے کے ساتھ کھیلوں گا۔“

گلو ان کے پاس پہنچ گیا۔ مگر انہوں نے جب اسے دیکھا تو بھاگ کھڑے ہوئے۔

”تو تم بھی میرے ساتھ کھیلنا نہیں چاہتے....؟“ میں اکیلا بھی کھیل سکتا ہوں۔“ اس نے اپنے آپ سے کہا۔

گلو انگوروں کی ایک نیل پکڑ کر جھولا جھولنے لگا۔ لیکن جلد ہی اکتا گیا۔ اتنے میں ایک ہڈ بڈاڑ کر



قریبی درخت پر بیٹھ گیا اور درخت کے تنے کو کریدنے لگا۔ گلو نے ایک اخروٹ اٹھا کر ہڈ کو مارا۔ ہڈ ہڈنے اسے گھور کر دیکھا اور وہاں سے اڑ گیا۔

گلو کو پھر تنہائی کا احساس ستانے لگا۔ وہ جنگل کے قریب ایک چشمے پر چلا گیا۔ وہاں اس نے پانی پیا۔ پانی میں اچانک اس نے دو جانوروں کو اپنی طرف بڑھتے دیکھا۔ وہ مڑا تو حیرت سے بت بن کر رہ گیا۔ بڑی خوفناک شکلیں تھیں۔ اسی لمحے کوئی صنوبر کے درخت سے چلایا ”گلو، بھاگو! یہ بھیڑیے ہیں، یہ تمہیں کچا چبا جائیں گے۔ اوپر آ جاؤ۔“ گلو پہچان گیا۔ یہ ننھے پانڈے ٹیلو کی آواز تھی۔ وہ جلدی سے صنوبر کے درخت کی طرف دوڑا۔ دونوں خوں خوار بھیڑیے بھی اس کے پیچھے بھاگے۔

”جلدی سے درخت پر چڑھ جاؤ دوست!“ ننھا پانڈا اپنے ناخوشگوار جھگڑے کو بھلا کر چیخا۔ گلو صنوبر کے درخت کی طرف لپکا، لیکن ابھی وہ اوپر چڑھنے ہی والا تھا کہ بھیڑیوں نے اسے آ لیا۔ بڑے بھیڑیے نے اس کی دم منہ میں دبائی۔ گلو کا برا حال تھا۔ وہ درخت پر چڑھنے کے لیے سخت جدوجہد کر رہا تھا۔ ننھے پانڈے نے اسے اوپر کھینچنے کے لیے اپنا پنجہ بڑھایا، لیکن بھیڑیے نے تب تک اس کی آدھی دم چبا ڈالی۔ تکلیف سے گلو کی آنکھوں میں آنسو آ گئے۔ بھیڑیے درختوں پر نہیں چڑھ سکتے تھے، اس لیے وہ نیچے ہی سے غصیلی نظروں سے بندر اور پانڈے کو دیکھتے رہے۔

ٹیلو آہستہ سے گلو کی طرف بڑھا جس کے حواس اب بحال ہو چکے تھے۔ وہ سوچنے لگا کہ اگر آج ننھا پانڈا مدد نہ کرتا تو بھیڑیے مجھے حیر پھاڑ کر کھا جاتے۔

وہ ٹیلو کا شکر گزار تھا۔ بھیڑیے ابھی تک نیچے کھڑے انہیں وحشت بھری نظروں سے دیکھ رہے تھے۔ بڑا بھیڑیا اپنی پچھلی ٹانگوں پر کھڑا ہو گیا اور سر اٹھا کر بولا ”میں ننھے پانڈے کو نہیں چھوڑوں گا، کیونکہ اس کا گوشت بندر کے مقابلے میں زیادہ چربی والا اور تازہ ہو گا۔“

”کاش پانڈے کا بچہ نیچے گر جائے۔“ چھوٹے بھیڑیے نے حسرت سے کہا۔

”ہرگز نہیں پانڈے کو میں اکیلا کھاؤں گا، تم بندر کو کھا لینا۔“ بڑے بھیڑیے نے غرا کر کیا۔

”یہ نہیں ہو گا، اسے پہلے دیکھا بھی میں نے تھا اور کھاؤں گا بھی میں۔“ چھوٹا بھیڑیا بھی غرایا۔ دونوں کی تکرار ہاتھ پائی تک پہنچ گئی۔ دونوں ایک دوسرے پر جھپٹے اور زمین پر لوٹنے لگے۔ ادھر بندر نے کچھ کانٹے دار پھل اٹھائے اور چھوٹے بھیڑیے پر پھینکنے لگا۔ لیکن اس پر کچھ اثر نہ ہوا تو پانڈے نے ایک دم اس پر چھلانگ لگادی۔ بھیڑیے کو یوں لگا جیسے اس کی کمر پر بھاری چٹان آن گری ہو۔ چھوٹے بندر نے بھی ایک بڑا پتھر اٹھایا اور بھیڑیے کے سر پر دے مارا۔ ان اچانک حملوں نے بھیڑیے کو بوکھلا دیا اور وہ بھاگ کھڑے ہوئے۔

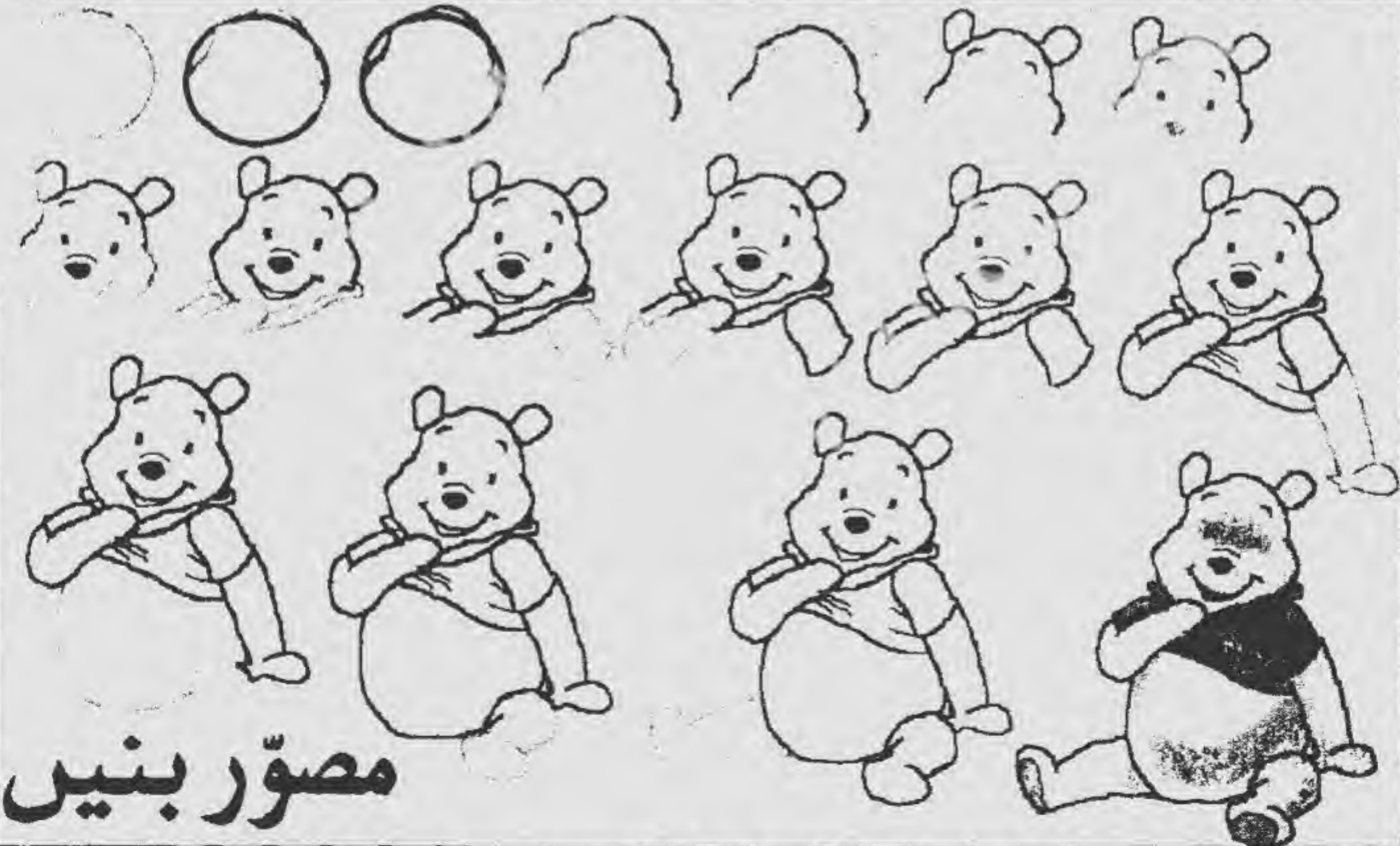
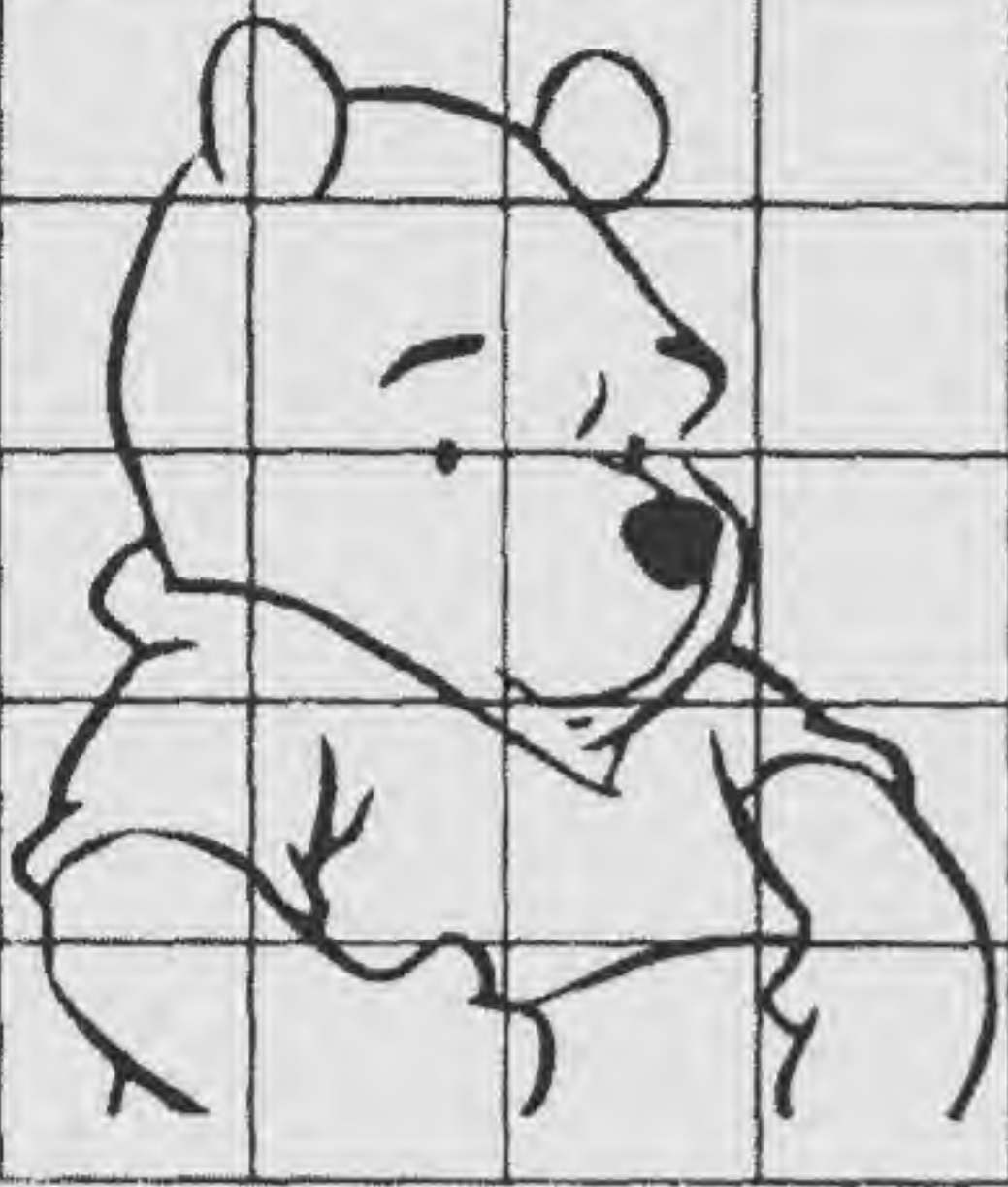
چھوٹا نیلا بندر ننھے پانڈے سے شرمندہ تھا۔ وہ اپنے کیے پر پچھتا رہا تھا۔ وہ بولا ”میں اپنا مقابلہ ننھے پانڈے سے نہیں کر سکتا، آئندہ میں اس سے سیکھوں گا۔“

یہ سن کر ننھا پانڈا اثر ما گیا اور اپنے پنجوں سے چہرہ چھپاتے ہوئے بولا ”دوست وہ ہے جو مصیبت کے وقت کام آئے، میں نے تو محض اپنی دوستی نبھائی ہے۔“





تصویر دیکھ کر ہو بہو عکس بنائیں ....



مصور بنیں





بے وقوف: وہ ایسے کہ میں نے  
واپسی کا ٹکٹ خرید لیا مگر میں واپس  
ہی نہیں گیا۔

(مرسلہ: شہزاد علی۔ فیصل آباد)  
... گاؤں سے ماں اپنے بیٹے سے  
ملنے شہر گئی۔

باتوں باتوں میں بول: کوئی خاص بات ہو  
تو فون کر لیا کرو بیٹا۔  
بیٹے نے حیرت سے کہا: امی! آپ کے  
ہاں تو فون نہیں ہے۔

ماں نے کہا: میرے ہاں نہیں ہے تو کیا  
ہوا، تمہارے ہاں تو ہے۔

(مرسلہ: محمد یاسر۔ راولپنڈی)  
... ایک بچی دوڑتی ہوئی اپنے ابو  
کے پاس آئی اور کہنے لگی: ابو آسمان  
پر بادل آئے ہیں۔

اس کے ابو مطالعہ میں مصروف تھے،  
بغیر دیکھے کہنے لگے: انہیں ڈرائنگ  
روم میں بٹھاؤ میں کپڑے بدل کر  
ابھی آتا ہوں

(مرسلہ: شمیم شاہد۔ گوجرانوالہ)

نہ پہچان لیں۔

(مرسلہ: مہتاب خان۔ کوئٹہ)  
... ایک پاگل اپنے مکان کی  
چھت پر چڑھا۔ اتفاق سے ایک کوا  
بھی چھت پر آ بیٹھا۔

پاگل جلدی سے نیچے اتر اور  
سیڑھی ہٹا کر بولا: میں تو سیڑھی  
سے اتر آیا، اب تم کیسے اترو گے...؟  
(مرسلہ: محمد اصغر۔ لاہور)

... ماں (بیٹے سے): بیٹا، جھوٹ  
بولنا بری عادت ہے اس سے گناہ  
ہوتا ہے۔

بیٹا: اچھا تو امی مجھے یہ بتائیں کہ بسکٹوں  
کا ڈبا جو آپ کل بازار سے لائی تھیں وہ  
آپ نے کہاں رکھا ہے...؟

(مرسلہ: زینب رضا۔ کراچی)  
... ایک دوست (دوسرے  
دوست سے): مجھے ریاضی کے  
استاد بالکل اچھے نہیں لگتے۔

دوسرا دوست: کیوں کیا ہوا...؟  
پہلا دوست: کل انہوں نے بتایا، چار  
اور ایک پانچ ہوتے ہیں اور آج کہہ  
رہے تھے دو اور تین پانچ ہوتے ہیں۔

(مرسلہ: وحید احمد۔ لاہور)  
... ایک بے وقوف (اپنے  
دوست سے): آج میں نے ریلوے  
والوں کو بہت بڑا دھوکہ دیا۔

دوست: وہ کیسے...؟

... ہاپ: بیٹا روزانہ کہیں جا بنے  
سے انسان کی عزت گھٹتی ہے۔

بیٹا: ٹھیک ہے، پھر میں کل سے  
اسکول نہیں جاؤں گا۔

(مرسلہ: مصباح فتح۔ کراچی)

... ایک کنجوس بحری جہز میں ایک  
ملک کی بندرگاہ پہنچتا ایک غوطہ خور پر  
نظر پڑی جو پانی سے نکل رہا تھا۔

کنجوس نے ٹھنڈی سانس لیتے ہوئے کہا:  
میں بھی کتنا بے وقوف ہوں! یہ خیل  
پہلے کیوں نہ آید، خولہ خولہ کرائے کے پیسے  
ضائع کیے۔

(مرسلہ: کاشان علی۔ میرپور خاص)  
... وکیل (ڈاکٹر سے): آپ کی فحاشی  
غلطی آدمی کو زمین میں چھ فیٹ اندر دفن  
کر سکتی ہے۔

ڈاکٹر (وکیل سے): اور آپ کی فحاشی غلطی  
سے زمین سے چھ فیٹ اوپر لٹکا سکتی ہے۔  
(مرسلہ: حبیب ناصر۔ لاہور)

... شوہر (بیوی سے): بیگم!  
آج میرے دوست شام کو کھانے پر  
آ رہے ہیں۔ تم جلدی سے یہ سامان  
گھڑی، جوتے، گل دان اور  
چھتریاں وغیرہ چھپا دو۔

بیوی: کیوں...؟ کیا آپ کے  
دوست چور ہیں...؟

شوہر: نہیں، یہ بات نہیں۔ میں  
ڈرتا ہوں کہیں وہ لوگ اپنی چیزیں



## مرکزی مراقبہ ہال

سر جانی ٹاؤن کراچی میں  
جذبہ خدمتِ خلق کے

تحت جمعے کے روز خواتین و حضرات کو بلا معاوضہ روحانی علاج کی سہولت مہیا کی جاتی ہے۔ خواتین و حضرات کو جمعے کی صبح 7:45 بجے ملاقات کے لئے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات صبح 8 سے 12 بجے دوپہر تک ہوتی ہے اور ہفتے کی دوپہر 3:45 بجے نمبر دیئے جاتے ہیں اور ملاقات 4 بجے سے شام 7 بجے تک ہوتی ہے۔ ہر ہفتے، بعد نماز جمعہ عظیمیہ جامع مسجد سر جانی ٹاؤن میں اجتماعی محفل مراقبہ منعقد ہوتی ہے جس میں درود شریف، آیت کریمہ کا ختم اور اجتماعی مراقبہ کے بعد دعا کی جاتی ہے۔ جمعے اور ہفتے کے علاوہ خواتین و حضرات ملاقات کے لئے زحمت نہ کریں۔ محفل مراقبہ میں دعا کے لئے اپنا نام، والدہ کا نام اور مقصد دعا تحریر کر کے ارسال کیجیے۔ جن خوش نصیبوں کے حق میں اللہ رحیم و کریم نے ہماری دعائیں قبول فرمائی ہیں وہ اپنے گھر میں محفل میلاد کا انعقاد کرائیں اور حسب استطاعت غریبوں میں کھانا تقسیم کریں۔

# محفل

## مراقبہ



شاگر۔ خالدہ جاوید۔ خاور اسلم۔ حفصہ شہد۔ خلیق الزمان۔  
دانش حسن۔ دانش علی۔ دانش عاصم۔ درخشاں انجم۔ درخشاں  
مقصود۔ دردانہ بنت غازی۔ دلاور غفور۔ ذکیہ رخسانہ۔ ذیشان کمال۔  
ذیشان احسن۔ ریکس النساء بیگم۔ راجہ عبدالملک۔ راجہ علی۔ راحت  
اخلاق۔ راحیلہ نسreen۔ راشد محمود خان۔ رانی۔ رحمت بی بی۔ رخسانہ بی  
بی۔ رخسانہ یاسمین۔ رخشیدہ ظفر۔ رضوان احمد۔ رضوانہ ناز۔ رضوانہ  
ناصر۔ رضیہ اقبال۔ رفعت مقصود۔ رفعت عابد۔ رفعت ہما۔ رقیہ  
فردوس۔ رمشا احمد۔ رمیز یاسر۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اکرم۔ روبینہ  
ذوالفقار۔ روبینہ یاسمین۔ روبینہ اسلم۔ روبینہ اشرف۔ روبینہ شاہ۔  
ریاض ضمیر۔ ریحان علی۔ ریحانہ خانم۔ ریحانہ ملک۔ ریحانہ ناز۔ ریحانہ  
یاسمین۔ ریحانہ جاوید۔ زاہد حسین۔ زاہدہ سعید۔ زاہدہ لطیف۔ زاہدہ  
پرویز۔ زبیدہ ناز۔ زبیدہ علی۔ زر قاخان۔ زرینہ احمد۔ زرین صدیقی۔  
زلیخا تبسم۔ زلیخہ خالد۔ زولفقار شاہد۔ زینب عادل۔ سائرہ بی بی۔ ساجد  
اقبال۔ ساجدہ وسیم۔ ساجدہ امین۔ ساجدہ بیگم۔ سارہ عادل۔ سجاد شاہد۔  
سحر انور۔ سرشار جہاں۔ سروش کاشف۔ سعد قریشی۔ سعدیہ افتخار۔  
سعدیہ مایین۔ سعدیہ ناز۔ سعید احمد۔ سعیدہ بی بی۔ سکینہ بانو۔ سلطانہ  
ولی۔ سلطان علی۔ سلمان خان۔ سلمان سعد۔ سلمان علی۔ سلمیٰ  
بیگم۔ سلیم آفاق۔ سلیمان اعظم۔ سمیرا انصاری۔ سمیرا کنول۔ سنبل  
فاطمہ۔ سنبل ریاض۔ سنیہ الطہر۔ سید احمد علی۔ سید آصف علی۔ سید

**کراچی :-** آئشہ احمد۔ آمنہ بیگم۔ آمنہ شاگر۔ آمنہ  
احمد۔ آمنہ طاہر۔ آمنہ خان۔ آئشہ حسن۔ آصف علی۔ آصف محمود۔  
احسان اللہ خان۔ احسان ریاض۔ احسن ریاض۔ احمد فیصل۔ اختر  
حسین۔ ارسلان ضمیر۔ ارسلان خان۔ ارم خالد۔ ارم علی۔ اسماء ارم۔  
اسماء شفیق۔ اسدیل فاروقی۔ اشتیاق شاہد۔ اشتیاق احمد گوندل۔ اشتیاق  
احمد۔ آصف صدیقی۔ اعجاز اعوان۔ اعظم علی۔ آفتاب احمد۔ آفتاب  
شاہ۔ افسری بیگم۔ افسین الطاف۔ افضل خان۔ اکبر علی۔ اکرم  
دلاور۔ امتیاز احمد۔ امتیاز علی۔ امتیاز محسن۔ امیر الدین۔ انجم صدیقی۔  
انجم شاگر۔ انعم نور۔ انور جہاں۔ انیدہ بانو۔ انیلار فیک۔ انیلہ حسن۔ انیلہ  
ریاض۔ ایمن خان۔ ایوب شیخ۔ بختاور بانو۔ بشری آفتاب۔ بشری  
احمد۔ بشری فیاض۔ بلال حامد بٹ۔ بلال قریشی۔ بلقیس بی بی۔ بلقیس  
اشتیاق۔ بی بی خدیجہ۔ پرویز انور۔ پروین اختر۔ سائش اشیر۔ سانج  
الدین۔ تحسین سمیع۔ تحسین فاطمہ۔ تنزیلہ صبا۔ تنویر اختر۔ تہینہ  
انور۔ تہینہ مقصود۔ تیمور خان۔ ثاقب سہروردی۔ ثروت سلطانہ۔  
ثروت شہزاد۔ ثریا ارشد۔ ثریا بی بی۔ ثمنینہ منظور۔ ثمنینہ شمشیر۔ ثوبیہ  
پرویز۔ جاوید اصغر۔ جاوید جمیل۔ جمیلہ اقبال۔ جمیلہ بیگم۔ جمیلہ بانو۔  
جمیلہ اختر۔ جویریہ سحر۔ جیا محمود۔ حاجی مراد۔ حاجی یعقوب۔ حافظ  
اشفاق گوندل۔ حافظ جمال۔ حبیب احمد۔ حسن فاروق۔ حسین محمد۔  
حفصہ احمد۔ حفیظ بی بی۔ حمیرا جمین۔ حمیرا رئیس۔ حمیرا شاہنواز۔ حنا



امان علی۔ سید امجد حسین۔ سید توصیف حیدر۔ سید حسن جاوید۔ سید خرم عالم۔ سید راشد علی۔ سید شاہد احمد۔ سید شہاب احمد۔ سید عارف علی۔ سید عرفان جعفری۔ سید عرفان علی۔ سید عظمت علی۔ سید علی سجاد۔ سید فارغ علی۔ سید فواد احمد۔ سید مرشد حسن۔ سید نعمان علی۔ سیدہ قمر النساء۔ سیدہ یاسمین۔ شائستہ ارم۔ شاذیہ تیمور۔ شاذیہ سعید۔ شازیہ عادل۔ شازیہ عامر۔ شازیہ مقبول۔ شازیہ نور۔ شان عباس۔ شاہد انور۔ شاہد بشیر۔ شاہد بیگم۔ شاہد پروین۔ شاہدہ عاشق۔ شاہدہ محمود۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ۔ شاہدہ کنول۔ شاہدہ ناز۔ شاہدہ سلیم۔ شبنم مجید۔ شرف الدین۔ شعیب خان۔ شعیب ماجد۔ شکیل خان۔ شکیلہ پروین۔ شکیلہ طاہر۔ شمس الدین۔ شمس النساء۔ شمساد۔ شمشیر انور۔ شمیم احمد صدیقی۔ شمیم سعیدہ۔ شوکت حسین۔ شہریار۔ شہزاد عبدالرحمن۔ شہزاد مختار۔ شہناز غنی۔ شیخ کامران عزیز۔ شیخ کامران عزیز۔ شیر علی خان۔ شیرین۔ صائمہ ایوب۔ صائمہ راشد۔ صائمہ زرین۔ صائمہ صدف۔ صائمہ ناظم۔ صائمہ نورین۔ صابرہ بیگم۔ صبا پرویز۔ صبا حیدر۔ صدف حسن۔ صدف زبیر۔ صلاح الدین۔ صنوبر اقبال۔ صوفیہ بانو۔ طارق سعید۔ طارق مجید۔ طارق سلیم۔ طارق محمود۔ طارق ونیم۔ طاہرہ احمد۔ طاہرہ افسدین۔ طاہرہ بیگم۔ طلعت ریاض۔ طلعت حبیب۔ طیبہ طاہر۔ ظفر اقبال۔ ظہیر الحسن شاہ۔ عائشہ عابد۔ عائشہ ناصر۔ عائشہ واجد۔ عابد عباس۔ عارف علی۔ عارف بیگم۔ عارف تبسم۔ عارف سلطانہ۔ عاشق علی۔ عاصم رضا۔ عاصم قریشی۔ عاظم سلمان۔ عالیہ شاہد۔ عامر احسن۔ عامر خان۔ عامر مرزا۔ عبدالرحمان۔ عبدالرزاق۔ عبدالعلیم۔ عبدالغفار۔ عبدالواجد۔ عبدولی۔ عتیق الرحمن۔ عثمان طیب۔ عدیلہ ندیم۔ عرفان جعفری۔ عرفان منیر۔ عروج راشد۔ عشرت شاہد۔ عصمت معراج۔ عطیہ حامد۔ عظمیٰ پروین۔ عظمیٰ توصیف۔ عظمیٰ عزیز۔ عظمیٰ عمران۔ عظمیٰ کامران۔ علی احمد۔ علی اظہر۔ علیم الدین۔ عم کلثوم۔ عمران خان۔ عمران عباس۔ عنایت بیگم۔ عنبرین صدیقی۔ عینی زاہد۔ غزالہ پروین۔ غزالہ فاروق۔ غضنفر علی۔ غلام اکبر۔ غلام دستگیر۔ غلام سول۔ غلام صفدر۔ غلام علی۔ غیور حسین۔ فائزہ نذیر۔ فائزہ یوسف۔ فائزہ احمد۔ فائزہ علی۔ فاطمہ بیگم۔ فاطمہ عادل۔ فراز حسین۔ فرح راشد۔ فرح سلطانہ۔ فرح عالم۔ فرح فاطمہ۔ فرح ناز۔ فرحان علی۔ فرحانہ فرحان۔ فرحت حسین۔ فرحت ناز۔ فرحت جبین۔ فرح جبین۔ فرح جمال۔ فردوس شاہ۔ فرزانہ انعام۔ فرزانہ۔ فریحہ جمیل۔ فرید حسین۔ فریدہ بانو۔ فریدہ جمال۔ فضل معبود۔ فقیر حسین۔ فواد عالم۔ فوزیہ شبنم۔ فہمیدہ جلیل۔ فہیم بلوچ۔ فہیم نعیم۔ فیصل شیخ۔ فیصل عامر۔ فیضان علی خان۔ قاسم محمود۔ قاضی شیر محمد۔ قرۃ العین۔ قیصر سلطانہ۔ کاشف۔ کامران اکجاز۔ کرن جاوید۔ کریم جمال۔ کلثوم انور۔ کلثوم بانو۔

کنول ریاض۔ کوثر اقبال۔ لائبہ عادل۔ لبنی اشفاق۔ لبنی نور۔ ماجد عزیزی۔ ماجد محمود۔ ماجدہ ناز۔ ماریہ محمود۔ ماہ نور علی۔ مجاہد حسین۔ مجیب احمد۔ محبوب عالم۔ محسن سکندر۔ محمد ابراہیم۔ محمد احسن۔ محمد احمد۔ محمد اسلم۔ محمد اسماعیل۔ محمد آصف۔ محمد اطہر۔ محمد آفتاب۔ محمد افضل خان۔ محمد افضل شاہد۔ محمد افضل علی۔ محمد اکرم۔ محمد امین۔ محمد انس۔ محمد انور الدین۔ محمد ادیس۔ محمد بدیع الغفور۔ محمد پرویز۔ محمد جنید۔ محمد حسن شاہ۔ محمد حسن عظیم۔ محمد حسین علی۔ محمد حنیف۔ محمد خالد خان۔ محمد رضوان۔ محمد رفیق۔ محمد زبیر خان۔ محمد ساجد لطیف۔ محمد سراج۔ محمد سرور شاکر۔ محمد سلطان۔ محمد سلیم خان۔ محمد سلیمان۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق۔ محمد ظفر۔ محمد عارف۔ محمد عامر۔ محمد عثمان۔ محمد فیروز۔ محمد علی۔ محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد فیب خان۔ محمد ناصر۔ محمد نبیل مصطفیٰ۔ محمد ندیم خان۔ محمد کلیم۔ محمد نعیم۔ محمد نوید احمد۔ محمد ہاشمی۔ محمد یاسر۔ محمد یوسف۔ محمد یونس۔ محمد اعظم۔ محمد حنیف۔ محمد عبدالغفور۔ محمود عالم۔ محمد دیاسر۔ مدثر عالم۔ مراد خان۔ مرزا زاہد بابر۔ مرزا عمیر حفیظ۔ مریم نبیل۔ سزاد ریس۔ مسز کاظمی۔ مسعود احمد۔ مسعود کمال۔ مشتاق احمد۔ مصدق خان۔ مصطفیٰ مظہر۔ مصطفیٰ علی۔ مطلوب حسین۔ معزم حیدر۔ مقبول عالم۔ مقصود احمد۔ مقصود عالم۔ ملیحہ احمد۔ ملیحہ خان۔ ملیحہ سعید۔ ممتاز اظہر۔ منصور۔ منظور عالم۔ منور بابر۔ منور سلطانہ۔ منیبہ ہاشمی۔ منیرہ سلیم۔ موسیٰ خان۔ مہر النساء۔ مہربین اشہد۔ میر جبین۔ میر ظہیر الدین۔ میمونہ طاہر۔ نازش افروز۔ نازش جمال۔ ناصر عزیز۔ ناہید اکرم۔ نبی طاہر۔ نبیل خان۔ نبیلہ تبسم۔ نجمہ عرفان۔ ندا ظہور۔ ندیم راشد۔ نرہت آراء۔ نسreen اختر۔ نسreen خاور۔ نسreen جاوید۔ نسreen حیدر۔ ناصر فہد۔ نسیم احمد۔ نسیم اختر۔ نسیم صنوبر۔ نسیم مسعود۔ نصرت ارشد۔ نصرت الدین۔ نعمان خان۔ نعیم بلوچ۔ نعیم نعیم۔ نعیمہ وحید۔ نغمہ ریاض۔ نفیس احمد۔ نگہت سیما۔ ناہیدہ آفریدی۔ نمرہ کنول۔ نمرہ نواز۔ نواز شاہ۔ نور الحق۔ نور جہاں۔ نوشین۔ نوید احمد۔ نوید سعید۔ نوید فیض۔ نوید فیصل۔ نہال احمد صدیقی۔ نصرت شہریار۔ نصرت منظور شاہ۔ نصرت نظام الدین۔ نعمان طارق۔ نعمانہ یعقوب۔ نور الدین۔ نورین احسن طارق۔ نورین نعمان۔ نورین خورشید۔ وحیدہ۔ وقار۔ وقاص۔ واجد حنفی۔ واصف حسین۔ وجیح الدین۔ وجیبہ خان۔ وحید انور۔ ڈاکٹر فہمیدہ۔ ہما نفیس۔ ہمایوں خورشید۔ ہمایوں عظیم۔ یاسمین۔ یاسمین۔ یوسف۔

**حیدر آباد:** اجمل۔ احمد سعید۔ احمد کبیر۔ احمد نسیم۔ احمد۔

احمد علی۔ اختر محمد۔ ارجمند۔ ارسلان۔ ارشاد۔ ارشد علی۔ ارم۔ اسد۔ اسما۔ اصراہ حسین۔ آصف قریشی۔ آصف۔ اعظم۔ افتخار احمد۔ اقصین۔ اقبال علی۔ اقبال۔ اقراء۔ اکبر بھائی۔ امبرین۔ امجد محمود۔ امیر بیگم۔ امیر۔ آمینہ۔ انجم سعید۔ انیلا۔ بدر علی۔ بشری شاہد۔ بشری



سعید۔ بشری ریاض۔ بہاؤ الدین۔ تابندہ۔ تجل حسین۔ تصور جمیل۔  
 تنویر۔ توصیف۔ ثاقب۔ ثروت۔ ثریا بانو۔ ثمنینہ نور۔ ثمنینہ۔ ثناء  
 فاطمہ۔ ثناء فیصل۔ ثناء گل۔ ثناء نور۔ ثناء جان محمد۔ جاوید۔ جعفر۔  
 جنید۔ جہانزیب۔ حارث۔ حافظ نسیم۔ حافظ۔ حبیب عالم۔ حسین  
 بخش۔ حسین۔ حسین۔ حسین۔ حفظ عارف۔ حفظ۔ حمید۔ حمیرا۔  
 حیدر علی احمد۔ حیدر۔ خادم علی۔ خالدہ۔ خرم شہزاد۔ خرم۔ خلیل۔  
 خواجہ رابعہ۔ دانش۔ درخشاں۔ دلاور حسین۔ دلشاد۔ رابعہ۔ راحت  
 فاطمہ۔ راجیلہ۔ راشدہ۔ رحمان۔ رحمت۔ رحیم۔ رخسانہ احمد۔ رسول  
 بخش۔ رضا علی۔ رضوانہ طاہر۔ رضیہ مجید۔ رفیق شکور۔ روبینہ غوری۔  
 روبینہ اشرف۔ ریاست علی۔ ریاست خان۔ ریحانہ علی۔ زاہد محمود۔  
 زرینہ عاشر۔ زویہ جبین۔ زہرہ حیدر۔ ساجدہ شفیق۔ سجاد احمد۔ سدرہ  
 کاظمی۔ سدرہ شاہد۔ سعدیہ مصور۔ سلمان رفیع۔ سلمان فاطمہ۔ سلمیٰ  
 روین۔ سمیع اللہ۔ سمیع غفور۔ سونیا علی۔ سید امجد علی شاہ۔ سید کاشف۔  
 سید محمد منور۔ سیدہ عبرین بانو۔ سیماکبر۔ سیماء شائستہ رضا۔ شاہ زیب۔  
 شاہد جمال۔ شاہدہ نسreen۔ شاہدہ بانو۔ شرمین کنول۔ شگفتہ عابد۔ شامکہ  
 فاروق۔ شمس الدین۔ شمع حیدر۔ شمیم جہاں۔ شہزاد خالد۔ شہناز خالد۔  
 صائمہ مجید۔ صادق وحید۔ صبا علی۔ صدق نفیس۔ صغیر حسن۔ صفیہ  
 اختر۔ صفیہ بیگم۔ صنوبر شفیق۔ ضمیرہ بیگم۔ ضیاء خالد۔ طارق جمیل۔  
 طاہر محمود۔ طاہر احمد۔ طاہرہ طفیل۔ عارف جمیل۔ عاصمہ بی بی۔ عامر  
 اسد۔ عامر سمیع۔ عامر ضیاء۔ عامر اسد۔ عبد الغفور۔ عبد اللہ۔  
 عبد العظیم غوری۔ عبد الغفور۔ عبد الغنی۔ عبد الکریم۔ عبد الوحید۔  
 عبرین۔ علی اکبر۔ علی حماد۔ علی رضوان۔ علی نواز۔ علیشاہد۔ عمران  
 خان۔ غلام علی۔ غلام فاطمہ۔ فاطمہ علی۔ فرحان احمد۔ فرحان  
 طاہر۔ فرخندہ حامد۔ فرزانہ جمشید۔ فرقان علی۔ فرقان حنیف۔ فضیلہ  
 شہباز۔ فلک محمد۔ نعیم اختر۔ کلیم اللہ۔ کنزہ محمود۔ کنول مجید۔ کنول  
 علی۔ کوثر پروین۔ کوثر ضمیر۔ کوثر شاہد۔ کوثر شہناز۔ گل رخ۔ گلزار  
 مجید۔ لانیہ قرم۔ لاریب فیاض۔ لبتی رضا۔ ماریہ انعم۔ ماریہ کاشف۔ ماریہ  
 فاضل۔ متین احمد۔ متین علی۔ محمد حسن۔ محمد ارشد۔ محمد اسلم۔ محمد  
 اعظم۔ محمد امان اللہ۔ محمد امجد۔ محمد انور۔ محمد جاوید۔ محمد جمیل۔ محمد  
 جنید۔ محمد جواد۔ محمد حیات۔ محمد دانش۔ محمد زبیر۔ محمد شاہد۔ محمد  
 شعیب۔ محمد طارق۔ محمد علی۔ محمد علیم۔ محمد عمار۔ محمد عمران۔ محمد فیصل۔  
 محمد گل۔ محمود حسین۔ مشتاق احمد۔ مصطفیٰ حیدر۔ مطلوب الحق۔ مقصود  
 حسن۔ منصور رضیہ۔ منصور مرزا۔ منور سلطانہ۔ منیر خالد۔ مبوش خان  
 آفریدی۔ ناصر نعمان۔ ناہید اختر۔ نجمہ اکبر۔ نزہت حسین۔ نسreen  
 جمال۔ نسیم احمد۔ نعیم احمد۔ نفیسہ بیگم۔ نور العین۔ نور النساء۔ نور  
 جہاں۔ نور محمد۔ نور نظر۔ نورین اختر۔ نورین۔ نوشابہ قیوم۔ نوشین  
 انظہر۔ نوید اقبال۔ نیاز احمد۔ نادیہ اعجاز۔ نادیہ جیلانی۔ نازش نواز۔

نازیہ۔ نانیلہ۔ نجم علی۔ ندیم یعقوب۔ نذیر خان۔ نزہت عارف۔ نسیم  
 اختر۔ نسیم الطہر۔ نشاء انوار۔ نصیب النساء۔ نصیب خان۔ نصیر۔ نعیم  
 مائل۔ نعیم مسرور۔ نعمت۔ نورناہید۔ نوید مسرور۔ وسیم۔ واثق علی۔  
 واصف علی۔ وحید علی۔ ہاجرہ بی بی۔ ہارون اشرف۔ ہما نفیس۔ ہمزہ  
 طاہر۔ یاسر عرفان۔ یاسمین کوثر۔ یاقوت شاہزیب۔ یعقوب ابراہیم۔

**لاہور:-** ابو بکر۔ احمد اقبال۔ احمد حسن۔ اسلم شاہد۔ ارشد احمد  
 علی۔ ارم۔ اسد۔ اساجاوید۔ اسما۔ اشتیاق۔ اشرف۔ اصغر۔ آصف۔  
 آصفہ۔ اعجاز احمد۔ اقبال۔ اکرام اللہ۔ آمنہ بی بی۔ آمنہ۔ انعم رضا۔  
 انیلہ بٹ۔ باجی اقبال۔ بشری۔ بلال صابر۔ پاکیزہ۔ پروین۔ تنویر۔  
 ثمن۔ ثمنینہ۔ ثناء۔ ثوبیہ۔ جاوید۔ جاوید۔ جہانگیر۔ حنا عمر۔ حیدر علی۔  
 خالدہ۔ خلیل احمد۔ داؤد۔ دعا فاطمہ۔ دل نواز۔ فیشان۔ راجیل احمد۔  
 رضوان۔ رفعت۔ رقیہ۔ رمل اشرف۔ روبینہ۔ زاہد حسین۔ زاہد محمود۔  
 زاہد۔ زاہدہ بیگم۔ زاہدہ۔ زینت۔ سائرہ بانو۔ سائرہ۔ ساجدہ بیگم۔ سبحان  
 جاوید۔ سدرہ۔ سعدیہ۔ سلمان۔ سلمیٰ اشفاق۔ سمر۔ سمیرا۔ سمیل  
 احمد۔ سید واصف علی۔ شائستہ جبین۔ شاذیہ۔ شاہد رحمان۔ شاہد  
 رسول۔ شاہد محبوب۔ شاہدہ۔ شبانہ۔ شبیر حسین۔ شکیل۔ شگفتہ۔  
 شامکہ۔ صائمہ۔ صحر۔ ضمیر الحق۔ طائرہ۔ طارق لطیف۔ طفیل۔ ظفر  
 احمد۔ ظہور۔ عائشہ۔ عابدہ بیگم۔ عاشر۔ عاشق حسین۔ عاصم۔ عامر  
 محمود۔ عباس۔ عثمان۔ عرفا۔ عرفان عظیمی۔ عرفان۔ عرفان۔  
 عرفان۔ عروسہ۔ غنی۔ عمر۔ عمران افضل۔ عمران۔ غزالہ۔ غلام  
 عباس۔ غلام محمد۔ فائزہ۔ فاروق احمد۔ فاطمہ۔ فریدہ  
 جاوید۔ فہد۔ قدوسیہ۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ کامران۔ کامران۔ کنزل۔  
 مائدہ۔ مبارک علی۔ مبشرہ۔ محمد احمد۔ محمد ارشد خان۔ محمد اسلم۔ محمد  
 اصغر۔ محمد بابر۔ محمد راشد۔ محمد زبیر۔ محمد شہزاد۔ محمد عرفان۔ محمد علی۔  
 محمد عمر۔ محمد عمران۔ محمد مجاہد۔ محمد نواز۔ محمد نور۔ محمد وقاص۔ مدثر بٹ۔  
 مدثر حسین۔ مریم۔ مظہر اقبال۔ ملک عاصم سعید۔ ملک وحید۔ منظور  
 احمد۔ منیر احمد۔ مہرین ناصر۔ مہک۔ مہناز۔ مبوش۔ میاں مشتاق احمد۔  
 نجمہ۔ نسreen۔ نصرت۔ نعمان۔ نعیم احمد۔ نعیم علی۔ نعیم۔ نورین۔ نوید  
 احمد۔ نوید حسین۔ نلیم۔ نازش مراد۔ نازش۔ نازیہ شہراز۔ نازیہ شہباز۔  
 نازیہ۔ ناز۔ ناصر۔ نائلہ خان۔ نائلہ زوہیب۔ نایاب۔ ندا کنول۔ نساء۔  
 نسreen احمد۔ نسreen شاہد۔ نسreen بانو۔ نسیم شاہین۔ نصرت۔ نعیمہ۔  
 نعمت۔ نور زادی۔ واصف۔ واصل۔ وقار احمد۔ واجد حنفی۔ وجاہت  
 ریاض۔ وردہ احمد۔ وردہ سلیم۔ وسیع اکرم۔ وسیم اسلم۔ وقاص۔

**راولپنڈی / اسلام آباد :-** آصف جاوید۔ آصفہ  
 خان۔ آصف عباس۔ اولیس محمد ملک۔ باجی نعمت پروین۔ بشیر بیگم۔  
 بلاول حسین۔ بنت حوا۔ بہروز حیدر۔ بنیش حسن۔ بنیش عامر۔ تاج۔  
 تنویر اقبال۔ ثریا۔ ثوبیہ تبسم۔ حافظہ مہناز۔ حسن اختر۔ حمیدہ۔ حمیرا۔



خالد محمود اعوان۔ خالدہ بی بی۔ خالدہ بیگم۔ خورشید بی بی۔ خورشید بی بی۔ یوسف۔ خورشید بیگم۔ دانیال۔ محمد ذوالفقار۔ ذیشان محمد ملک۔ راجیہ بی بی۔ رافع۔ رافعہ۔ راجہ اقبال۔ رحمت بی بی۔ رحیم جان۔ رضیہ بیگم۔ اجمل۔ رقیہ بی بی۔ اشرف روینہ۔ ریحانہ بی بی۔ ریحانہ۔ زبیدہ بی بی۔ زبیدہ۔ زینب بی بی۔ سائرہ۔ سبط الحسن۔ سین۔ سحرش شہزاد۔ سرداران بانو۔ سرداران بی بی۔ سرور جان۔ سعیدہ۔ سکندر اعوان۔ سکندر خان۔ سکینہ بی بی۔ سلطانہ بیگم۔ سلمان حیدر۔ سید حیدر۔ شازیہ۔ شانزہ کنول۔ شانتہ۔ شاہد ال بی بی۔ شبانہ رشید۔ شبانہ۔ شبیر۔ شبیبہ کمال۔ شرجیل۔ شفقت۔ شگفتہ ناز۔ شمسہ بی بی۔ شمس حسن۔ شمیم اختر۔ شمیم۔ شہناز بلوچ۔ شیدائ بی بی۔ صائمہ ملک۔ صائمہ۔ صدیقہ بیگم۔ صفورہ بیگم۔ صفیہ بیگم۔ طاہر سعید۔ طاہر محمود۔ ظہیر عباس بٹ۔ عابدہ پروین۔ عاشق حسین بٹ۔ عاصمہ طاہر۔ عامر حسین بٹ۔ عامر حسین قریشی۔ عائشہ اقبال۔ عائشہ حسن۔ عائشہ مسعود۔ عبدالقادر۔ عبدالرزاق۔ عبدالعزیز۔ عبدالقدیر۔ عبدالمعید۔ عبیدہ اللہ۔ عدنان۔ عذرا سلطان۔ عذرا عصمت حسین۔ علی حسن۔ عمران جاوید۔ عمران۔ فاطمہ تبسم۔ فائزہ مجاہد۔ فائزہ فتح بی بی۔ فرح اقبال۔ فرحت یاسمین۔ فوزیہ اشرف۔ فیروزہ بی بی۔ قدسیہ۔ قمر عباس بٹ۔ قمر فاروق۔ قیسرہ بی بی۔ کاشف جاوید۔ کاشف۔ کامران جاوید۔ گل فرین۔ مارخ۔ مبارک الہی۔ محمد اذکار۔ محمد اشرف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد ذیشان۔ محمد رفیق۔ محمد شہباز۔ محمد عابد۔ محمد عابد۔ محمد علی بٹ۔ محمد عمر۔ محمد فراحت۔ محمد مختار۔ محمد عزیز۔ محمد یعقوب۔ محمد یوسف۔ محمودہ بیگم۔ مختار ملک۔ مسرت۔ مسعودہ۔ مسعود احمد گل۔ مصباح۔ مظفر بی بی۔ مظفر بیگم۔ ممتاز بیگم۔ منیر احمد۔ موجدہ۔ مومنہ احمد۔ مہوش شاہد۔ ناظمہ طاہر۔ ناصر خان۔ ناہید حمید۔ نجیب۔ ندیم احمد۔ ندیم حمید۔ نساء بی بی۔ نسرین بی بی۔ نسرینہ۔ نسیم اختر۔ نسیم بیگم۔ نصرت بی بی۔ نصرت پروین۔ نصرت کمال۔ نعمان حسن۔ نعیم احمد۔ نعیم حمید۔ نقاش حسن۔ نگہت ملک۔ نور جہاں۔ نوشاہہ خان۔ نوید حمید۔ نوشین بی بی۔

### فیصل آباد:- آبیہ سرفراز۔ آفتاب جمال۔ اللہ بخش۔

احمد حسین۔ احمد سلمان۔ احمد مسعود۔ ارشد فیاض۔ ارم خوشنود۔ ارم شاہین۔ اریبہ اسد۔ اسماء مسعود۔ افشاں صادق۔ اقراء اختر۔ ام حبیبہ۔ ام کلثوم۔ انجم بلال۔ انجم سرفراز۔ انجم۔ انور خان۔ انور مقصور۔ باسط عزیز۔ بشری جاوید۔ بشری شیخ۔ پروین اختر۔ تحریم شیخ۔ تنویر احمد۔ جابر حفیظ۔ جاوید اقبال۔ جمیل اختر۔ حاجی عزیز۔ حریم شیخ۔ حمیرا یاسمین۔ خالد محمود۔ خالد محمود۔ خرم سرفراز۔ خوشنود احمد۔ ذکیہ۔ ذوالفقار علی۔ ذیشان فاروقی۔ رئیسہ خاتون۔ راج بیگم۔ راحت حسین۔ راشد گل۔ راشد منیر۔ رضوان احمد۔ رضوان۔ رفعت شاہین۔ رقیہ



شاہین۔ روبینہ شاہین۔ زاہد و نسیم۔ زاہدہ یاسمین۔ زرافشاں۔ زرین تاج۔ زیب النساء۔ ساجد جاوید۔ ساجد حسین۔ ساجد علی۔ ساجد منیر۔ سرفراز اللہ خان۔ سرفراز خان۔ سعد حسین۔ سعدیہ کنول۔ سعید۔ شازیہ اعظم۔ شازیہ۔ شاہ میر۔ شاہد اقبال۔ شاہدہ یاسمین۔ شیراز عطاری۔ صفیہ۔ طارق محمود۔ طارق۔ عابدہ صادق۔ عاشر رفیق۔ عاطف اسماعیل۔ عامر اقبال۔ عباس فاروقی۔ عبدالرزاق۔ عبدالرشید۔ عبدالسلام۔ عبدالملک۔ عدنان۔ عدیل اختر۔ عذرا مقصود۔ عذرا۔ عرفات احمد۔ عرفان فاروقی۔ عظمیٰ نیاز۔ علی عمران۔ عمران۔ عنبر ارم۔ عنبرین اسلم۔ فدا۔ فرخ زوہیب۔ فیصل خوشنود۔ گلاب دین۔ گلزار بی بی۔ گلفرین ظہور۔ گلزار عظیم۔ لبنی شاہین۔ محسن۔ محمد اختر۔ محمد ارشاد۔ محمد اسلم۔ محمد آصف۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد شفیع۔ محمد شفیق۔ محمد کلیل۔ محمد صادق۔ محمد عثمان۔ محمد عزیز۔ محمد عظیم۔ محمد مسکن۔ محمد نعمان۔ محمد نواز۔ محمد راجہ۔ مریم جان۔ مسرت جہاں۔ مصباح۔ ملک عابد۔ مہرین فتح۔ مہرین فاطمہ۔ میاں محمد۔ نازیہ حکیم۔ نازیہ کنول۔ نصیر احمد۔ نصیر الدین۔ نعمان۔ نگہت جبین۔ نگہت طاہرہ۔ نور خانم۔ نور البشیر۔ نورین فاطمہ۔ نوشین اسلم۔ نوید اسلم۔ نوید حسین۔ نویدہ۔ وقار احمد۔ وقار احمد۔ وقار عدیل۔ یاسمین اختر۔

### میرپور خاص:- اختر علی۔ ارشاد بی بی۔ ارم علی

مصباح۔ اسلم نجمہ فریدہ۔ اکرم۔ الطاف بی بی۔ انیسار احمد۔ امجد۔ امداد احمد۔ انور۔ اجالا۔ ابرار۔ انظر اقبال۔ اعظم۔ اقراء مظہر۔ امجد۔ انعم راشد۔ بشارت۔ بشرہ بی بی۔ بشری۔ بلال۔ بشری۔ پروین۔ ساج الدین۔ شاقب اقبال۔ ثروت جہاں۔ ثمنہ معراج۔ جاوید نقوی۔ حیرا طفیل۔ حنا۔ حیدر خان۔ ذوالفقار احمد۔ ذوالفقار علی۔ روبینہ بدر۔ ریاض۔ سعدیہ اجمل۔ سمیرا طفیل۔ شاہد حسین۔ شاہدہ محمود۔ شہباز۔ شہاناز۔ شہناز۔ شیخ محمد اظہر۔ صبا۔ عابد علی۔ عارف اشتیاق۔ عارف ناہید۔ عامر قادری۔ عائشہ اقبال۔ عبداللہ۔ عثمان شاہ۔ عذرا بیگم۔ عرفان۔ علی بخت۔ علی رضا۔ علی فراز۔ علینا۔ عمران۔ فائزہ۔ فوزیہ۔ قمر خان۔ کامران۔ ماہ نور۔ محترمہ محمودہ بیگم۔ محمد اجمل۔ محمد ادریس۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد سعید۔ محمد عارف۔ منظور حسین۔ منیر حسین۔ مسکان۔ ناصر محمود۔

### گوجرانوالہ:- احمد۔ اختر محمود خان۔ بی بی آمنہ۔ صدق

عمران۔ صفورا تبسم۔ طارق حفیظ۔ طاہر اکرام۔ طاہر محمد۔ طاہرہ مختار۔ طیب طاہر۔ عابد۔ عادل رحمن۔ عادل سلیم۔ عاصم رشید۔ عاصمہ نسیم۔ عاطف حسین۔ عاطف نواز۔ عامر شہزاد۔ عامر اقبال۔ عائشہ خان۔ محمد لطیف۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرحیم۔ عبدالرشید۔ عبدالرزاق۔ عبدالغفار۔ عبداللہ۔ عبدالحجید صابری۔ عبید اللہ۔ عثمان رابعہ۔ عثمان خاں۔ عثمان۔ عدیل ارشاد۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ آصف۔ عظمیٰ ناہید۔



عظمیٰ نسیم۔ عفت حنیف۔ عفت و نسیم۔ عفت یاسمین۔ علی وقاص۔  
 علی۔ عمرادریس۔ عمر اسماعیل۔ عمر فاروق۔ عمران احمد۔ عمران سرور۔  
 عمران سید۔ غلام احمد۔ غلام جیلانی۔ غلام قادر۔ غلام مصطفیٰ۔ غلام نبی۔  
 فاخرہ لیسن۔ فاطمہ نواز۔ فائزہ۔ فائزہ ارسلان۔ فائزہ کامران۔ فخر  
 سلطان۔ فراز۔ فرحان۔ فرحت کوثر۔ فرح۔ فقیر حسین۔ فوزیہ۔  
 قیاض۔ فیصل رشید۔ فیصل۔ قدیر احمد۔ قرآن سائی۔ کاشف جبار۔ کاشف  
 نواز۔ کامران۔ کرم بی بی۔ کرن شاہد۔ کرن۔ کشور سلطان۔ کلثوم  
 لیسن۔ کلیم خان۔ کنول عطا محمد۔ کنول۔ کوثر انسائی۔ کوثر ظہیر۔  
 کول۔ لاڈی ملک۔ لائبہ آصف۔ لیسن۔ ماجد۔ ماہ جنیس۔ مبشر  
 اقبال۔ محبوب علی۔ محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد اسماعیل۔ محمد امجد۔ محمد  
 امین عابد۔ محمد اویس۔ محمد آصف۔ محمد تبسم۔ محمد حارث۔ محمد  
 حنیف۔ محمد رمضان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید عباس۔ محمد شاہد۔ محمد شفیق  
 گجر۔ محمد طلحہ۔ محمد عظیم شاد۔ محمد علی صدیقی۔

**ملتان:** آپا منظور النساء۔ ارسلان۔ ارشد۔ ارم۔ اسد۔ اسلم۔  
 آصف۔ افروز۔ اقبال۔ اہم الدین۔ امان اللہ۔ آمنہ۔ امیر گل۔ امیر۔  
 انیسلا۔ بشیر۔ شمینہ۔ جان محمد۔ اعظم۔ حاجی غلام رسول۔ حافظ قربان۔  
 حسن بخش۔ حسن علی۔ حسین علی۔ حلیم۔ حماد۔ خدیجہ۔ دانش نواز۔  
 دلنواز۔ دین محمد۔ ذوالفقار۔ رابعہ رضوانہ۔ راحیلہ۔ رخسانہ۔ رضیدہ۔  
 رمضان۔ روشن۔ ریحانہ۔ رشیم۔ ساجد۔ سبحان بیگم۔ سجاد حسین۔ سجاد  
 علی۔ سعید۔ سکندر۔ سلیم خان۔ سلیم۔ سیمان۔ سمیر۔ سنج اللہ۔  
 سمیع۔ سوہیل۔ سونیا۔ شانتہ۔ شازیہ۔ شاہد علی۔ شاہنواز۔  
 شبیر۔ شاکلہ۔ شمشاد۔ شہناز۔ صبور۔ صدوری۔ الطاف۔ عائشہ۔ عابد  
 جتوئی۔ عابدہ۔ عامر۔ عبدالغنی۔ عبدالقدیر۔ عبدالملک۔ عثمان۔ عطاء  
 اللہ۔ علی گوہر۔ غار۔ غزل۔ غوث بخش۔ فاضل۔ فاطمہ۔ فرزانہ  
 ارشد۔ قرۃ العین۔ کائنات۔ گل شیر۔ ماروی۔ ماریہ۔ مبارک علی۔  
 مجتبیٰ شاہ۔ محسن عباسی۔ ملک طاہر۔ منظور احمد۔ منظور۔ منور۔ مہران۔  
 میر زادی۔ نازیہ۔ نابیدہ۔ نعیم۔ نواب خاتون۔ نور محمد۔ نوید۔ نیاز محمد  
 خان۔ نیک محمد۔ وحید۔ وزیران۔ وقار۔ ہدایت خاتون۔ بیر۔ یاسمین۔

**گجرات:** آغا شاہد۔ ارشاد بی بی۔ امتیاز۔ بابر صدیق۔ بلقیس  
 اختر۔ تنویر المصطفیٰ۔ تنویر حسین۔ جاوید اقبال۔ جاوید اقبال۔ جاوید۔  
 جمال بی بی۔ حافظہ محمد اصغر۔ حسین بی بی۔ حکیم محمد ارشد۔ خورشید بی  
 بی۔ داؤد احمد۔ رابعہ بی بی۔ راشد محمود۔ رضوان صاحب۔ رضیہ بیگم۔  
 رفعت زاہد۔ زرینہ اختر۔ سائرہ۔ ساجدہ۔ سارہ۔ سرداران بی بی۔ سعید  
 اختر۔ سعیدہ بانو۔ سکینہ بی بی۔ سلیم احمد۔ شاہ بیگم۔ شاہد  
 صدیق۔ شریف بی بی۔ شاکلہ جمین۔ شمیم ہارون۔ شہناز کوثر۔ شہناز۔  
 صفدر حسین۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ۔ طاہرہ اصغر۔ طیبہ منصر۔ ظفر اقبال۔  
 ظہیر اقبال۔ عالیہ بانو۔ عارفہ جمین۔ عامر شاہ۔ عبدالغفار۔ عنبرین۔

غلام فاطمہ۔ فیاض حسین۔ قمر سلطانہ۔ کاشف مجاہد۔ مبشر حسین۔ محمد  
 اشرف۔ محمد شفیق۔ محمد عامر۔ محمد کاشف۔ محمد نواز۔ محمد یوسف۔ محمد  
 یونس بٹ۔ مدیحہ شاہانہ فاروق۔ مرزا بشیر احمد۔ مسز پروین۔ مقبول  
 احمد۔ مقصودہ۔ ملک محمد انوار۔ منظور بی بی۔ نایاب۔ نجمہ النساء۔ ندیم  
 اختر۔ نذیر بی بی۔ نفیسہ بی بی۔ نگہت بی بی۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر سلیم۔ ڈاکٹر  
 غلام ربانی۔ ڈاکٹر مریم۔ ہارون جلیل۔ یاسر اقبال۔

**پشاور:** آسیہ قریشی۔ آسیہ ندیم۔ آصف صدیق۔ آفتاب  
 احمد قریشی۔ آمنہ اشرف۔ آمنہ نصیر۔ آمنہ کبیر۔ ابدال خان۔ ادیبہ  
 فردوس۔ ارشاد بیگم۔ اصغر علی۔ افتخار احمد قریشی۔ امیر النساء۔ انور بی  
 بی۔ اویس بابر۔ بشیر احمد۔ بشیر فاخر۔ تنزیلہ عزیز۔ تنویر احمد۔ ثمینہ  
 پرویز۔ ثناء اصغر۔ ثناء ستار۔ جمیلہ بی بی۔ چوہدری بابر حسین۔ حامد۔  
 حسن تقویم۔ حسن۔ حسینہ بی بی۔ خالدہ بی بی۔ دلشاد احمد۔ ذوالفقار علی۔  
 رائیل جاوید۔ راشدہ۔ رباب سلیم۔ ربیعہ منور۔ رشیدہ بی بی۔ رضیہ بی  
 بی۔ ریحان اویس۔ زبیر۔ زین ندیم۔ زینت فردوس۔ ساجدہ بی  
 بی۔ ساجدہ خاتون۔ ساجدہ محمود۔ ساجدہ۔ سجاد حسین۔ سدرہ  
 گل۔ سعدیہ سلیم۔ سعدیہ کوثر۔ سعید اختر۔ سعید انور۔ سعیدہ بلوچ۔  
 سلمیٰ شوکت۔ سمیرا حمید۔ سمیرا عابد۔ سمیع شیراز۔ شاہد صدیق۔ شاہدہ  
 بی بی۔ شبانہ بی بی۔ شعیب ثاقب۔ شفاعت حسین بھٹی۔ شفقت اللہ۔  
 شوکت جاوید۔ شہزاد حسین۔ صائمہ مریم۔ طیبہ منصر۔ ظفر اقبال  
 ہاشمی۔ ظہور احمد چشتی۔ عائشہ اشرف۔ عابدہ بی بی۔ عائشہ شفیق۔ عاقب  
 ستار۔ عباس۔ عبدالحسین خان۔ عبدالحفیظ۔ عبدالستار خان۔ عبدالحجید۔  
 عربا غفر۔ علی احمد۔ علی رضا۔ عمیر سلطان۔ عمیر نصیر۔ غلام عباس۔  
 فائزہ نذیر احمد۔ الفت بی بی۔ قیصر امین۔ قیصر ندیم۔ کلثوم نذیر۔ کلیم  
 اللہ۔ کبیر فاطمہ۔ کوثر بانو۔ کول بشیر۔ لطیف اسماعیل۔ مبارک علی۔  
 محمد احمد۔ محمد ادریس۔ محمد ارشد۔ محمد اشرف۔ محمد اصغر۔ محمد آصف  
 چشتی۔ محمد اقبال۔ محمد برہان۔ محمد بلال۔ محمد حبیب۔ محمد خورشید۔  
 محمد رزاق۔ محمد رشید۔ محمد رمضان۔ محمد زمان۔ محمد سلیم۔ محمد سلیم۔  
 محمد شاہد۔ محمد شریف۔ محمد شفیق۔ محمد صدیق۔ محمد طاہر علی۔ محمد عظیم۔  
 محمد منصر۔ محمد کامران۔ محمد لطیف۔ محمد نواز چشتی۔ مریم جاوید۔ معصومہ  
 حمید۔ منظور بی بی۔ مہوش کلیم۔ مہوش لیاقت۔ میاں افضل احمد حبیبی۔  
 تابہ ظفر۔ نجمہ پروین۔ ندیم اختر۔ نذہت نذیر۔ نصیر احمد۔ نعمان  
 رزاق۔ نفیس ستار۔ نور العین۔ نوید اختر۔ ڈاکٹر یاسر۔ یاسر ندیم۔

**سیالکوٹ:** آمنہ۔ ابرار خان۔ اجمل بٹ۔ اجمل رسول۔  
 احمد حسین عابد۔ ارشاد بی بی۔ ارشاد بیگم۔ اسامہ تیمور بن سعید۔ اسلم۔  
 اسماء قمر۔ اقبال بیگم۔ اقبال۔ امجد عباس۔ امینہ بیگم۔ امینہ۔ انیتا عمیر۔  
 انید جاوید۔ اویس۔ بشارت۔ بلال۔ بیگم اسلم۔ تنسیم۔ تنزیلہ۔ تنویر  
 عباس۔ ثاقب۔ ثریا بیگم۔ ثمینہ کوثر۔ ثمینہ۔ جمشید ریاض۔ جمیلہ۔



جواد۔ چوہدری ریاض۔ چوہدری غلام نبی۔ چوہدری فرخ۔ چوہدری  
فرخ۔ چوہدری لیاقت۔ چوہدری محمد اکرم۔ حافظ نعمان۔ حسن علی۔  
حلیہ۔ حنا خانم۔ حنا جمیل۔ حنان۔ خالد۔ رحیم۔ رخصانہ۔ رخشندہ  
انجائز۔ رضوانہ بی بی۔ رضیہ بیگم۔ رقیہ حامد۔ رمنہ۔ روبینہ۔ روزینہ۔  
روبینہ رومی۔ زرینہ۔ نہشت۔ ساجد۔ ساجدہ۔ ستارہ جمیں۔ سجاد۔  
سدرہ۔ سرفراز۔ سعدیہ پروین۔ سعیدہ۔ سفینہ۔ سلمیٰ ظفر۔ سنی۔  
شازیہ۔ شاہد اقبال۔ شاہد۔ شاہدہ پروین۔ شریف۔ شگفتہ  
پر دین۔ شامکہ۔ شمیر۔ شمیم۔ شہباز بیگم۔ شہباز۔ شہداد خان۔ شہلا۔  
شہناز۔ صائمہ خانم۔ صائمہ فیصل۔ صائمہ۔ صبا۔ صبا اکبر۔ طاہر محمود۔  
طاہرہ محمود۔ طاہرہ اصغر۔ طور فاطمہ۔ طیبہ۔ صائمہ۔ عائشہ۔ عائشہ۔  
عارف۔ عاصم علی۔ عاصفہ حیدر۔ عبدالقدوس۔ عبداللہ۔ عبدالرحمن۔  
عبید انور۔ عتیق الرحمن۔ عرشہ عمیر۔ عثرت۔ عطیہ نعمان۔ علی  
حسین۔ علی۔ علیش۔ غزالہ۔ غلام شبیر۔ فائقہ۔ فاطمہ۔ فرخ عیاد۔ فرخ  
قاسم۔ فرزاد۔ فضل بی بی۔ فوزیہ۔ فہیم۔ فیروزہ بی بی۔ فیصل حیات۔  
قصرہ بانو۔ قمر النساء۔ کاشف۔ جاوید۔ کاشف حیات۔ کامران  
انجائز۔ کامران واجد۔ کلثوم بی بی۔ کوثر وہاب۔ کول ریاض۔ کول شاہ۔  
کول علی۔ گلشن ضمیر۔ لطیف خان۔ اللہ دتہ۔ اللہ رکھا۔ مبشر علی  
نصرت جمیل۔ متی الرحمن۔ مجاہد ظفر۔ مجید مجاہد۔ محسن خان۔ محمد اسلم  
راحت۔ محمد اکرم۔ محمد حنیف۔ محمد رفیق۔ محمد ظفر اقبال۔ محمد نعیم۔ محمد  
وسیم۔ محمد یسین حامد۔ محمد یسین۔ مدثر فرید۔ مریم۔ مدلل فرید۔  
مصطفیٰ چوہدری۔ ملک جبار۔ ممتاز۔ منان۔ مہوش۔ نادیہ۔ نبید اختر۔  
نجمہ۔ نسیم۔ نسیم۔ نصرت۔ نعمان طارق۔ نعیم۔ نورین نعمان۔ نوید  
ظاہر۔ نویدہ طاہر۔ ولید خالد۔ ڈاکٹر لبنی۔ ہمنہ شاہد۔

**چنیوٹ:** اجالا ریاض۔ اجالا قمر۔ احتشام۔ احمد بخش۔ احمد  
حسن۔ احمد ممتاز۔ ارشد۔ ارشد۔ اسلم نواب۔ اشتیاق۔ اشتیاق قیصر۔  
اشتیاق محمود۔ اشتیاق حماد۔ اصغر علی۔ اطہر۔ اعجاز حسین۔ افان۔  
اقبال اسلم۔ اکرام۔ امجد علی۔ امداد حسین۔ امیر علی۔ امیر علی۔  
انعام۔ انوری یمن۔ انور۔ بابا فضل دین۔ بابا محمد بخش۔ بابر سلطان۔ بانو۔  
بہادر علی۔ بہاول شیر۔ بیگم عابد امام۔ بیگم عابد امام۔ بیگم محمد اسلم۔ بیگم  
محمد حنیف۔ پروفیسر الیاس۔ پروفیسر سلیم اختر۔ پروفیسر سلیم اختر۔  
پروفیسر شہباز۔ پروفیسر طالب حسین۔ پروفیسر غوث اختر۔ پروفیسر محمد  
ایوب۔ پروفیسر الیاس۔ پروین باجی۔ تنویر علی۔ جاوید رفیق۔ جعفر  
علی۔ چاچا محمد حیات۔ چوہدری شاہد۔ چوہدری فقیر محمد اعجاز۔ حاتی  
خاور۔ حاتی سلیم احمد۔ حاتی شوکت۔ حافظ شکیل۔ حافظ محمد افضل  
عالیہ۔ حسن رضا۔ حنا رضا۔ حیدر رضا۔ خالد پرویز۔ خالد سراج۔ خالد  
محمود۔ خالدہ اطہر۔ خالدہ اطہر۔ خدیجہ بی بی۔ ذوالفقار حیدر۔ ذوالفقار  
علی۔ رئیس۔ راحت اکبر۔ راشد عبداللہ۔ ربیعہ۔ رضا۔ رضوان صفیر۔

رضیہ سعید۔ روبینہ طارق۔ زاہد قاسمی۔ زاہد نور۔ زاہد علی۔ زاہد جاوید۔  
ساجد اللہ۔ ساجد علی۔ سعدیہ۔ سعید انکبہ۔ سعید ارجم۔ سلیم اختر۔ سید  
صابر علی شاہ۔ سید عابد امام۔ سید عارف رضا۔ شاہد منیر۔ شاہد۔ شبنم  
رانی۔ شبیر حیدر۔ شبیر خاور علی۔ شکیلہ۔ شوکت نیاز۔ شوکت تیمور۔ شیخ  
نواز۔ صفدر علی۔ صفدر علی۔ صفیہ بیگم۔ صفیہ جاوید۔ طارق سراج۔  
طارق محمود۔ طارق ولایت بیگ۔ طاہرہ۔ عابد امام۔ عابد علی۔ عارف۔  
عاشق علی۔ عبدالحفیظ۔ عبدالرؤف۔ عبد السلام۔ عامر خان۔ عبید علی۔  
عبید محسن۔ عدیل عارف۔ عذرا محمد گلزار۔ عرفان چیمہ۔ عزیز۔ علی  
رضا۔ علی رضا۔ عمر۔ غوث اختر۔ فرحت جہاں۔ فرحت بی بی۔ فریدہ  
جلال۔ فریدہ اوصاف۔ فقیر محمد اعجاز۔ فوزیہ زاہد۔ فہد۔ فہیم حسن۔  
فیصل۔ قاضی توقیر۔ قاضی ظفر۔ قاضی ظفر۔ قاضی عادل عباس۔  
قاضی مسعود عباس۔ قاضی مشرف۔ قاضی نادر۔ قاضی نادر۔ کاشف  
عظیم۔ کاشف کلیم۔ کرن نبیل۔ کرن نذر حسین۔ لالہ رخ۔ محمد  
ابراہیم۔ محمد ارشد۔ محمد ارشد۔ محمد احق۔ محمد اسلم شاہد۔ محمد اسلم  
بیگ۔ محمد افضل۔ محمد اقبال۔ محمد اقبال۔ محمد انور کمال۔ محمد انور۔ محمد  
بخش۔ محمد حسین۔ محمد رضا فریدی۔ محمد رضوان۔ محمد زاہد۔ محمد سعید  
انکبہ۔ محمد شاہد سمیر۔ محمد شہزاد۔ محمد صادق۔ محمد طاہر۔ محمد طاہر  
رضوان۔ محمد طاہر جاوید۔ محمد عارف۔ محمد عاصم۔ محمد عظیم۔ محمد علی  
رضا۔ محمد علی۔ محمد عمیر۔ محمد میر فیض۔ محمد فیاض شاہ۔ محمد فیصل۔ محمد  
گلزار۔ محمد ندیم۔ محمد نعیم۔ محمد یعقوب۔ مشتاق خان۔ معاذ صدیقی۔  
ملک عابد شاہ۔ ملک عابد۔ ملک کاشف۔ ملک کاشف۔ ملک محمد حنیف۔  
منشی نور۔ منشی یونس۔ منشی یاد۔ منیر احمد۔ مہر سکندر۔ مہر محمد حسین۔  
میاں احمد بخش۔ میاں اطہر۔ میاں ساجد حسام۔ میاں محمد نواز۔ نازش  
اسلم۔ نازش علی۔ ناصر علی۔ ناصر جمال۔ نجمہ وسید۔ ندیم قادری۔  
نوبت یسین۔ نوبت ریاض۔ نسیم جمیل۔ نسیم حیدر۔ نمرہ خان۔  
نمرہ گل۔ نوازش علی۔ نومی احمد۔ وہاب ریاض۔ وہاب ظلیل۔ ڈاکٹر  
غلام علی۔ ڈاکٹر محمد ارشد۔ یاسین۔ یونس۔

**اٹک:** آصف۔ آفتاب احمد۔ آفتاب جمال۔ آفتاب حسین۔  
آفتاب۔ احسان الدین۔ احمر شاہ۔ ارشد عمران۔ ارم خوشنود۔ اریبہ  
نوید۔ افشان۔ انجم بدال۔ انور مقصود۔ اویس مریم۔ ایمن شاہد۔ بشیر  
احمد۔ بیگم عبد الرزاق۔ پروین اختر۔ تنویر احمد۔ تنویر نذیر۔ جویریہ  
شاہین۔ حاجی خوشنود احمد۔ حاجی عبد الرزاق۔ حاجی  
عبد العزیز۔ احمد نواز۔ حمید احمد۔ حمیرا یاسمین۔ رئیس خوشنود۔ راج  
بیگم۔ روبینہ نصیر۔ زاہدہ یاسمین۔ زاہدہ وسیم۔ سجاد۔ سعید احمد۔ سعید  
خان۔ سعیدہ بی بی۔ سہیل خوشنود۔ شازیہ۔ شاہد محمود۔ شاہدہ یاسمین۔  
شبنم وسیم۔ شکیل احمد۔ شمع بی بی۔ شہباز۔ شیراز اجمل۔





# افق

ہدیہ عقیدت بحضور

لعل شہباز قلندر

بروز اتوار 22 مارچ 2015ء، سلسلہ عظیمیہ کے اراکین نے اللہ کے دوست حضرت محمد رسول اللہ ﷺ کے مشن کے ایک ممتاز خدمت گار اور سندھ کے عظیم صوفی بزرگ، حضرت لعل شہباز قلندر کے مزار پر حاضری دی۔ کراچی اور سندھ کے دیگر شہروں سے تعلق رکھنے والے اراکین سلسلہ عظیمیہ سینکڑوں کی تعداد میں سیہون شریف میں جمع ہوئے۔

اس موقع پر ایک مجلس مزار کے بھی منعقد ہوئی، ڈاکٹر وقار یوسف عظیمی، جاوید احمد، اور ڈاکٹر مختار نے حاضرین سے خطاب کیا، نظامت کے فرائض شوکت علی نے انجام دیے، آخر میں اجتماعی دعا ہوئی اور حضور نبی کریم ﷺ کی خدمت اقدس میں ہدیہ صلوة و سلام پیش کیا گیا۔ قبل ازیں اس محفل میں تلاوت قرآن پاک اور ہدیہ نعت پیش کی گئی۔ اس کے بعد اراکین سلسلہ عظیمیہ حضرت لعل شہباز قلندر کے مزار پر حاضر ہوئے۔ سلسلہ عظیمیہ کے مرشد حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی جانب سے ہدیہ پیش کیا اور حضرت لعل شہباز قلندر کی بلندی درجات کے لیے دعا ہوئی۔

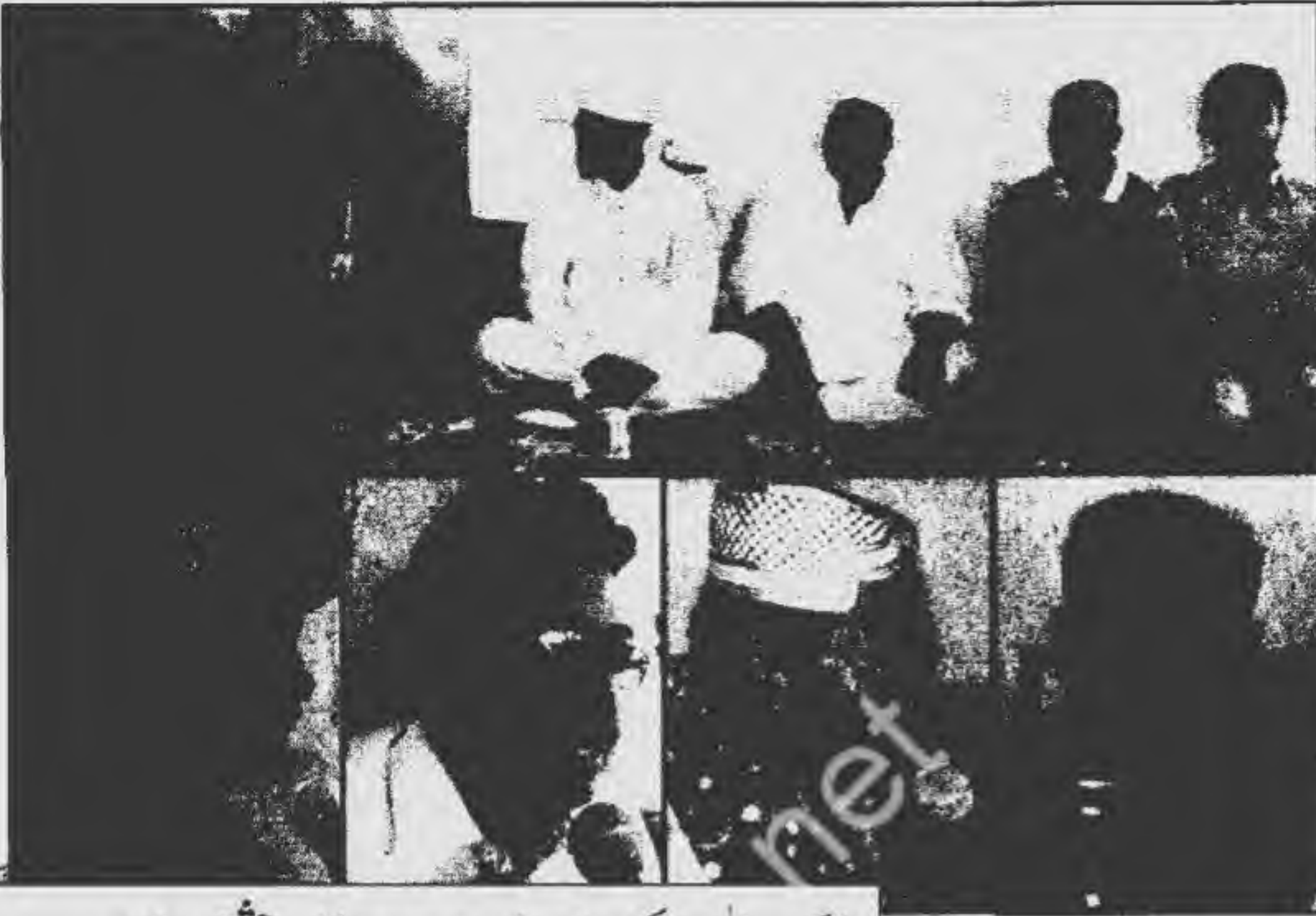
حضرت عثمان مروتی المعروف لعل شہباز قلندر عالم اسلام کے صوفی بزرگوں میں بہت ممتاز مقام کے حامل ہیں، حضرت لعل شہباز قلندر جس دور میں سندھ کے علاقے سیہون میں توحید کی دعوت اور مخلوق خدا کی خدمت میں مصروف تھے، اسی دور میں ملتان میں حضرت بہاؤ الدین زکریا ملتانی اور پاکپتن میں حضرت بابا فرید گنج شکر دین اسلام کی روشنی پھیلانے میں مصروف تھے۔ برصغیر کے علاوہ عالم اسلام کے دیگر خطوں میں بھی حضرت لعل شہباز قلندر کے معتقدین موجود ہیں۔



حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی، حضرت لعل شہباز قلندر کے مزار کے لیے چادر پیش کر رہے ہیں۔



اس زیارت میں  
کراچی سے زائرین کا  
ایک بڑا قافلہ سیہون  
شریف پہنچا، حیدرآباد،  
ڈگری، میرپور خاص،  
ٹنڈوالہہ یار، نواب شاہ،  
سانگھڑ، لاڑکانہ اور  
قریب و جوار کے دیگر  
شہروں سے بھی  
اراکین سلسلہ عظیمیہ



شوکت علی، ڈاکٹر مختار، محمد جاوید اور جنید چشتی حاضرین  
محفل سے مخاطب ہیں۔

نے اعزاء و احباب کے ساتھ شرکت کی۔

اس زیارت کے لیے مراقبہ ہال ڈگری کے نگران  
غلام مصطفیٰ اور دیگر اراکین سلسلہ کی جانب سے بہت  
اچھے انتظامات کیے گئے تھے۔

مراقبہ ہال گلشن شہباز میں امینہ آپا کی جانب سے  
کراچی کے زائرین کے لیے عشاء کا اہتمام کیا گیا۔



شرکاء خواتین و حضرات







صوفی بزرگ خواجہ شمس الدین عظیمی کی زیر اہارت

ماہنامہ روش و کراچی

# قلندر شعور

روحانی علوم سے دلچسپی اور اعلیٰ علمی ذوق رکھنے والے اساتذہ، دانشوروں اور خواتین و حضرات کے لیے ہماری ایک اور علمی پیش کش

ایڈیٹر: حکیم سلام عارف عظیمی

ماہنامہ قلندر شعور میں آپ کے خواب، ان کی تعبیر، تجزیہ

اور مشورہ، سائنسی، علمی، ادبی، سماجی، آسمانی علوم

اور Ph.D کے مقالہ جات شائع ہو رہے ہیں۔

تازہ شمارہ منگوانے کے لیے بذریعہ فون یا خط رابطہ کریں۔

فون نمبر: 021-36912020

پتہ: B-54 سیکٹر C-4 سر جانی ٹاؤن، کراچی







## حکم عدولی یا وظیفہ کی رجعت

☆☆☆

سوال: میرے شوہر بہت عبادت گزار ہیں۔ وہ ہر وقت مختلف وظائف، اوراد میں مشغول رہتے ہیں۔ انہیں مراقبہ میں کافی مشاہدات ہوتے تھے۔ مختلف لوگوں کے بارے میں انہوں نے کئی باتیں بطور اطلاع بیان کیں جن کی ان لوگوں نے تصدیق کی۔ بے شمار لوگ اپنے مسائل کے لیے دعا کروانے ان کے پاس آتے تھے۔

چند سال پہلے میرے شوہر کو ایک صاحب ملے۔ انہوں نے کہا کہ تم مجھ سے بیعت ہو جاؤ تو تمہاری روحانیت کو استحکام مل جائے گا۔ میرے شوہر ان صاحب سے بیعت ہو گئے۔

ان صاحب نے میرے شوہر کو مزید وظائف کرنے کا کہا۔ میرے شوہر کہتے ہیں کہ ان کے پیر صاحب کے دیئے ہوئے وظائف سے ان کی روحانی صلاحیتوں میں بہت اضافہ ہوا۔

کچھ عرصہ بعد ان کے پیر صاحب نے اپنی اکلوتی طلاق یافتہ بیٹی کا رشتہ میرے شوہر سے طے کر دیا اور انہیں حکم دیا کہ وہ اس پر عمل کریں۔

مجھے اور میری ساس اور سسر کو پیر صاحب کی یہ بات سمجھ نہ آئی۔ شوہر کے بہن بھائی بھی ان کے سخت خلاف ہو گئے۔ اس معاملہ میں سب سے زیادہ میری ساس نے اپنے بیٹے کو تنقید کا نشانہ بنایا اور انہیں دھمکیاں بھی دیں۔ مقصد صرف بیٹے کا دوسری شادی کرنے سے باز رکھنا ہی تھا۔

گھر کے ٹینس زدہ ماحول میں میری ساس کی طبیعت سخت خراب رہنے لگی۔ کبھی دل پکڑ کر بیٹھ جاتیں تو کبھی جسم پھولنے لگتا۔ کبھی غشی و کمزوری ہو جاتی۔ ڈاکٹر کو دکھایا تو کوئی خاص بیماری سامنے نہ آئی۔

میرے شوہر نے اپنی ماں سے کہا کہ آپ کی یہ کیفیات میرے پیر صاحب کی مخالفت کا نتیجہ ہیں۔ آپ ان سے رجوع کریں۔ مرنے کیلئے کرتی کے مصداق



میری ساس ان پیر صاحب کے پاس گئیں۔ انہوں نے بتایا کہ تم پر تو سخت جادو کروادیا گیا ہے۔ ان سے علاج کے لیے کہا تو انہوں نے صاف انکار کر دیا۔

ماں کی حالت دیکھ کر بیٹے کے دل میں بھی نرمی و محبت آگئی۔ میرے شوہر نے اپنے پیر صاحب سے اپنی ماں کا علاج کرنے کا کہا تو پیر صاحب نے کہا کہ پہلے میرا حکم مانو.... پھر دیکھتے ہیں....

میرے شوہر نے کہا کہ میری ماں سخت بیمار ہیں آپ پہلے میری ماں کا علاج کر دیں لیکن شوہر کے پیر صاحب نے سختی سے انکار کر دیا اور کہا کہ اب کچھ نہیں ہو سکتا۔ شادی تو تمہیں کرنی ہی ہو گئی۔ اس پر میرے شوہر نے ان صاحب سے بیعت توڑ دی۔

بیعت توڑنے کے کچھ عرصہ بعد ہی میری ساس ٹھیک ہونے لگی لیکن اب میرے شوہر اکثر بیمار رہنے لگے۔

میرے شوہر کو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ ان کا دماغ بیچ میں سے چٹخ رہا ہے۔ ان کے سر میں شدید درد رہتا ہے۔ مختلف خوفناک جانوروں کی شکلیں انہیں ڈراتی ہیں۔ شوہر کو محسوس ہوتا ہے کہ ان کے پورے وجود میں آگ بھری گئی ہے۔ وہ سارا دن ساری رات بے چین رہتے ہیں۔

ان کیفیات کو تین سال ہو گئے ہیں۔ مختلف علاج کروائے لیکن افاقہ نہ ہوا۔ کاروبار بھی ختم ہونے کو آگیا ہے۔ تنگدستی، ذہنی خلفشار کا سامنا ہے۔ میرے شوہر پہلے جیسے نہ رہے۔ مجھے کوئے دیتے ہیں۔ مغلظات جلتے ہیں۔ اپنی ماں کو بھی اپنی اس حالت کا قصور قرار دیتے ہیں۔

میرے شوہر کا کہنا ہے کہ انہیں اپنے پیر صاحب

کی حکم عدولی اور بیعت توڑنے کی سزا مل رہی ہے۔  
جواب: روحانی سلاسل میں بیعت کا ایک باقاعدہ نظام موجود ہے جو قانون اور ضابطوں کے تحت کام کرتا ہے۔ کسی غیر مجاز شخص کے ہاتھ پر بیعت کی کوئی حیثیت نہیں ہے۔ آپ کے شوہر نے جن صاحب سے بیعت کی وہ تو خود کسی مجاز ہستی کے ہاتھ پر بیعت نہ تھے۔ وہ دوسروں کی بیعت کرنے کے مجاز ہی نہیں لہذا یہ بیعت ہوئی ہی نہیں۔

میرا خیال ہے کہ آپ کے شوہر کی موجودہ کیفیات کثرت درد و ظائف کی وجہ سے ہیں۔ وظائف کی رجعت یا زیادتی ہو گئی ہے۔

کہا جاتا ہے کہ درد و ظائف کسی روحانی استاد کی اجازت و نگرانی میں کرنا چاہیں۔ روحانی استاد اپنے شاگرد کی صلاحیت اور سکت کے مطابق وظائف اور مختلف مشقیں تجویز کرتے ہیں۔

بہتر ہو گا کہ اپنے شوہر کو ہر وقت کے وظائف ترک کرنے پر آمادہ کریں۔

انہیں کہیے کہ وہ پانچ وقت نماز پابندی سے قائم کریں اور روزانہ صبح قرآن پاک کی تلاوت کریں۔ اس کے علاوہ کوئی درد، وظائف فی الحال نہ کریں۔ اس بات کا خیال رکھیں کہ ان کی نیند سات گھنٹوں سے زیادہ رہے۔

کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلی شعاعوں میں تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی صبح شام شوہر کو پلائیں۔ صبح شام ایک ایک ٹی اسپون شہد کا استعمال بھی مفید رہے گا۔

انہیں روزانہ یا ہفتہ میں دو تین بار گھر سے باہر گھمانے بھی لے جایا کریں۔



# عظیمی ریکی سینٹر..... تاثرات

(ذوالفقار احمد.... کراچی)

میری شادی کوچہ۔ ال ہو گئے ہیں۔ اس عرصے میں اللہ تعالیٰ نے ایک بیٹا اور ایک بیٹی سے نوازا۔ میری اہلیہ اپنے بچوں کے بارے میں میں بہت حساس ہیں، ایک لمحے کے لیے بچوں کو نظروں سے اوجھل ہونے نہیں دیتیں۔ بچوں کے بارے میں شدید حساسیت نے انہیں وہمی بنا دیا۔ انہیں ہر وقت یہ خیال دامن گیر رہنے لگا کہ بیٹے اور بیٹی کو جراثیم بیمار نہ کر دیں۔ وہ بچوں کے کپڑے کئی کئی مرتبہ گرم پانی سے دھوتیں ہیں۔

میں نے شروع میں اہلیہ کی حرکات کو نظر انداز کر دیا لیکن شک و بہم اور دوسو سے میں اضافہ دیکھ کر نفسیاتی ڈاکٹر سے علاج بھی کروایا۔ وقتی آرام آیا پھر وہی کیفیات ہو گئیں۔

ایک رشتہ دار کے مشورے پر میں نے عظیمی ریکی سینٹر سے رابطہ کیا۔ عظیمی ریکی سینٹر میں ریکی کے چند سیشن لینے کے بعد کافی افادہ محسوس ہو رہا ہے۔

ہے۔ اللہ اللہ کر کے ساتویں مہینے بیٹی کی پیدائش ہوئی تو وہ بہت کمزور تھی۔ ساتویں روز اس کا انتقال ہو گیا۔  
ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ آپ دونوں فٹ کزن ہیں اس وجہ سے یہ پرالیم ہو رہی ہے۔

میرا ذہن اس بات کو ماننے کے لیے تیار نہیں ہے۔ اللہ تعالیٰ نے جوڑی بنائی ہے تو اس کو پروان چڑھنے کے لیے صحت مند اولاد بھی ضرور عطا فرمائے گا۔

آپ مہربانی فرما کر ایسا عمل بتائیں کہ میری بہن کی گود صحت مند اولاد سے بھر جائے۔

جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ بطور روحانی علاج صبح شام اکیس اکیس مرتبہ سورہ مومنون (23) کی آیت 12 تا 14 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نیلی شعاعوں میں تیار کردہ ایک ایک پیالی پانی پر دم کر کے دونوں میاں بیوی پیئیں۔

اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ بہت جلد آپ کے شوہر کی کیفیات نارمل ہو جائیں اور وہ اپنی ذمہ داریوں کو ٹھیک طرح ادا کرنے کے قابل ہوں۔ آمین  
گود بھر جائے

☆☆☆

سوال: پانچ سال پہلے میری بڑی بہن کی شادی میرے چچا زاد سے ہوئی تھی۔ شادی کے دو ماہ بعد ہی بہن کو حمل ٹھہر گیا تھا لیکن آٹھویں مہینے میں حمل ضائع ہو گیا۔ ایک سال کے بعد دوسرا حمل ٹھہرا۔ آٹھویں مہینے میں بیٹی پیدا ہوئی جو کہ ایک ہفتہ کے بعد فوت ہو گئی۔

ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق ایک سال احتیاط کے بعد بہن پھر امید سے ہو گئیں لیکن اس کے ساتھ ہی بہن کو شوگر بھی ہو گئی۔

ڈاکٹر نے حمل کے دوران بہن کے مختلف ٹیسٹ کئے تو پتا چلا کہ بچے کی دماغ کی گروتھ نہیں ہو رہی

مئی 2015ء



بہن کو کہیں وہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الہیہ یا خَالِقُ یا مُصَوِّر کا ورد کرتی رہا کریں۔

ہر جمعرات کے دن کم از کم اکیس روپے خیرات کر دیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

تنہا اور اداس بسوں

☆☆☆

سوال: والد صاحب کے انتقال کے بعد میں نے ان کے کاروبار کو سنبھالا تھا۔ اللہ نے بہت ترقی دی۔ آج اللہ تعالیٰ کا شکر ہے کہ میں جو چاہتا ہوں میرے سامنے حاضر ہو جاتا ہے لیکن اس کے باوجود میں اپنے آپ کو تنہا محسوس کرتا ہوں اور اداس رہتا ہوں۔ مختلف تقاریب میں لوگ ایک دوسرے سے محو گفتگو رہتے ہیں اور میں ایک کونے میں گم سم بیٹھا رہتا ہوں جبکہ میں اپنے کاروبار میں بہترین فیصلوں کی وجہ سے جانا پہچانا جاتا ہوں۔

گھر میں بھی اپنے آپ کو تنہا محسوس کرتا ہوں۔ والدہ صاحبہ نے میری حالت کو بھانپ لیا اور اس کا حل میری شادی کو قرار دیا۔

والدہ صاحبہ نے کہا میں نے تیرے لیے کئی لڑکیاں پسند کر رکھی ہیں۔

والدہ کے بار بار اصرار پر میں نے ایک لڑکی پسند کر لی ہے لیکن سوچتا ہوں شادی کے بعد بھی اگر میرے اندر سے تنہائی پسندی اور اداسی نہ گئی تو کیا ہو گا۔

جواب: دعا ہے کہ آپ کو ایسی اچھی بیوی ملے جو اپنی محبت، اخلاص اور ذہنی ہم آہنگی کے ذریعہ آپ کی زندگی میں ہر طرف خوشیاں

بکھیر دے۔ آمین

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت 171 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کریں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس دن تک جاری رکھیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الہی یا حَیُّ یَا وَکِیْل کا ورد کرتے رہا کریں۔

کسی غریب بچہ کی پڑھائی کی ذمہ داری اپنے ذمہ لے لیں اور اس فیملی کی مدد کرتے رہا کریں۔ اللہ کی مخلوق کی مدد کرنا رضائے خداوندی اور سکون کا باعث ہے۔

شیخ فرینیا

☆☆☆

سوال: میری شادی کو تین سال ہو گئے ہیں۔ شادی غیروں میں ہوئی ہے۔ میری بیوی شادی سے پہلے شیزوفرینیا کی مریضہ تھی جس کے بارے میں ہمیں نہیں بتایا گیا تھا۔ اس وقت علاج سے وقتی طور پر بہتر ہو گئی تھیں۔

شادی کے پہلے سال بیٹے کی پیدائش کے بعد سے یہ مرض دوبارہ سامنے آگیا۔

میری اہلیہ ذرا سی بات بھی برداشت نہیں کر پاتیں اور گھر کی چیز توڑ پھوڑ کرنا شروع کر دیتی ہیں۔ ڈاکٹری علاج چل رہا ہے۔ ڈاکٹر کہتے مرض بہت پرانا ہے ٹھیک ہونے میں عرصہ لگے گا۔

وقار عظیمی صاحب... مجھے اپنے نومولود بیٹے کی بھی فکر ہے کہ کہیں غصے میں آکر اس کو کوئی نقصان نہ پہنچا دیں۔ آپ سے التماس ہے کہ کوئی روحانی علاج تجویز فرمادیں۔

روحانی ڈائجسٹ



جواب: ڈاکٹری علاج کے ساتھ ساتھ صبح شام اکتالیس مرتبہ

بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پر دم کر کے اہلیہ کو پلائیں۔ یہ عمل کم از کم دو یا تین ماہ تک جاری رکھیں۔ شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پلائیں۔

ایک چھوٹے سے سفید کاغذ پر بلیک پوائنٹر سے بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ لکھ کر تعویذ بنالیں اور موم جامہ کر کے نیلے کپڑے میں سی کر بیگم کے گلے میں پہنادیں۔

اپنی اہلیہ سے کہیں کہ وہ کثرت سے اسماء الہی یا حی یا قیوم کا ورد کرتی رہا کریں۔

بوی صحت

☆☆☆

سوال: میری تین بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ بیٹا بہنوں سے بڑا ہے۔ میرے شوہر ملازمت کے سلسلے میں بیرون ملک رہتے ہیں۔

ایک سال پہلے ہم نے گھر شفٹ کیا تھا۔ یہاں بیٹے کی کچھ خراب لڑکوں سے دوستی ہو گئی ہے۔ میں نے دو تین مرتبہ بیٹے کو سمجھایا بھی ہے لیکن اس نے میری بات نہیں مانی۔ کچھ عرصے بعد ہمارے گھر سے قیمتی چیزیں اور رقم غائب ہونے لگی۔ ایک دن چھوٹی بہن نے بھائی کو الماری سے پیسے نکالتے ہوئے دیکھا تو ہمیں پتہ چلا کہ گھر سے رقم کون غائب کر رہا ہے۔

بیٹے کی اس حرکت کا مجھے بہت صدمہ ہوا۔ میں نے سختی سے بات کی تو وہ بدتمیزی پر اتر آیا

اور انکار کرتے ہوئے غصہ میں گھر سے باہر چلا گیا۔ میں نے اب قیمتی چیزوں اور رقم کو تجوری میں رکھنا شروع کر دیا۔ مجھے فکر ہے کہ اس طرح میرا بیٹا گھر میں تو چوری نہ کر سکے گا لیکن اگر اس نے باہر کہیں چوری کر لی اور پکڑا گیا تو کیا ہو گا۔

مجھے معلوم چلا ہے کہ اس کے نئے دوست دکانوں سے چوریاں کرتے ہیں۔ ان لڑکوں کے خراب عورتوں سے تعلقات بھی ہیں۔

کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے بیٹے کو بری صحبت سے نجات ملے۔

جواب: اپنے شوہر کو گھر کی تمام باتوں سے آگاہ رکھا کریں۔ آپ کے شوہر کو بھی اپنے سب بچوں سے رابطہ رکھنا چاہیے خصوصاً اس بیٹے کے ساتھ ان کا مسلسل رابطہ نہایت ضروری ہے۔

رات سونے سے قبل اکیس مرتبہ سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 168 کا آخری حصہ اور 169 کی پوری آیت

وَلَا تَتَّبِعُوا خُطُوَاتِ الشَّيْطَانِ إِنَّهُ لَكُمْ عَدُوٌّ مُّبِينٌ ۝ إِنَّمَا يَأْمُرُكُمْ بِالسُّوءِ وَالْفَحْشَاءِ وَأَنْ تَقُولُوا عَلَى اللَّهِ مَا لَا تَعْلَمُونَ ۝

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے بیٹے کا تصور کر کے دم کر دیں اور بری عادت و بری صحبت سے نجات کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک یا نوے روز تک جاری رکھیں۔

بند جگہ کا خوف

☆☆☆

سوال: میری عمر پینتالیس سال ہے۔ میرے چھ بچے ہیں۔ آخری بچے کی پیدائش آپریشن سے ہوئی



تھی۔ اس کے بعد سے مجھے بند جگہ سے خوف آنے لگا ہے۔ دل ڈوبتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور میں فوراً کھلی جگہ کی طرف بھاگتی ہوں۔

سفر کے دوران کھڑکی کے پاس بیٹھتی ہوں۔ کسی کے گھر جاتی ہوں تو ان کے گھر میں دروازے کے پاس بیٹھتی ہوں۔ کچھ عرصہ بعد میرے شوہر مجھے عمرے پر لے جا رہے ہیں۔ میں بند جگہ پر زیادہ دیر نہیں رہ سکتی اس لیے ہوائی جہاز میں سفر کا سوچ کر ہی مجھے بہت زیادہ گھبراہٹ ہونے لگی ہے۔

مجھے مکہ مدینہ جانے کی بہت تڑپ ہے لیکن کیا کروں۔ سمجھ نہیں آتا کہ انکار کر دوں یا پھر چلی جاؤں۔ جواب: عشاء کی نماز کے بعد اکتالیس مرتبہ سورہ حج (22) کی آیت نمبر 65 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں اور اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے درود شریف سو مرتبہ پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

جب روانگی کا وقت ہو تو جہاز میں سوار ہونے سے پہلے اللہ تعالیٰ کے اسم یَا اَفِیْع کا ورد شروع کر دیں۔ یَا اَفِیْع کا ورد جہاز میں بھی کرتی رہیں۔

ماں سے نہیں ملنا ورنہ....

☆☆☆

سوال: میری شادی خالہ زاد سے ہوئی ہے۔ ہم دونوں پڑھے لکھے ہیں اور سلجھے ذہن کے ہیں لیکن ہم دونوں کی ماؤں کی چچلش نے ہم دونوں میاں بیوی میں دوری پیدا کر دی ہے۔

میری والدہ اور میری خالہ میں کبھی نہ بنی۔ بچپن

سے ہی دونوں بہنیں آپس میں مخالفانہ رویہ رکھتی تھیں۔ میرے نانا اور نانی نے اس توقع پر کہ دونوں بہنوں میں باہم محبت و سلوک ہو جائے ہم دونوں کی شادی کروادی۔

شادی کے چند ماہ تو دونوں بہنوں میں بہت محبت رہی۔ ایک دوسرے کا لحاظ رکھا لیکن اب پھر پرانے والی ڈگر پر آ گئیں۔ میرے نانا نے میرے شوہر اور مجھ سے کہا کہ اگر یہ بہنیں دوبارہ سے لڑائی جھگڑے میں پڑ جائیں تو تم دونوں خود کو ان جھگڑوں سے الگ رکھنا لیکن میرے شوہر نے کچھ عرصہ بعد ہی وہی کیا جو اس کی ماں نے کہا جبکہ میں نے وہ نہ کیا جو میری ماں نے کہا۔

اب میرے شوہر نے اپنی ماں کے کہنے پر میرے میکے جانے پر پابندی عائد کر دی ہے۔ وہ میری ماں کو بھی مجھ سے ملنے نہیں دیتے۔ میرے شوہر اور ساس کا کہنا ہے کہ ماں سے نہیں ملنا ورنہ تمہیں قارع کر دیں گے۔

میری ماں نے اپنی چھوٹی بہن سے معافی بھی مانگی لیکن میری ساس یعنی خالہ رضامند نہیں ہوتیں۔ چھ ماہ ہو گئے ہیں مجھے اپنی ماں سے ملے ہوئے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکیس مرتبہ سورہ لہب گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر اور خالہ کا تصور کر کے دم کر دیں اور ان کی طرز فکر میں اصلاح اور رویہ میں بہتری کے لیے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

مکان پر سفلی عمل

☆☆☆

سوال: بیرون ملک قیام کے بعد ہم بیس سال بعد

رُوحانی ڈاکٹمنٹ



پاکستان واپس آئے۔ میں اپنے بچوں اور شوہر کے ہمراہ کچھ عرصہ اپنی والدہ کے پاس رہی۔ میرے شوہر نے یہاں ایک پوش علاقے میں مکان خریدا اور ہم وہاں شفٹ ہو گئے۔ اس نئے مکان میں شفٹ ہوئے ابھی تین ماہ ہی گزرے تھے کہ شام کے وقت طبیعت اور ماحول میں عجیب سا تناؤ، گھٹن محسوس ہونے لگا۔

اس کے چند دن بعد گھر کے تمام افراد کے سر میں شام کے وقت درد ہونے لگا۔ اکثر ڈرائنگ روم و کمان روم میں بڑے بڑے بالوں کے گچھے ہوا میں اڑتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ کبھی کبھی کسی سڑے ہوئے گوشت کی ناقابل برداشت بو محسوس ہوتی ہے۔

میرے شوہر جو بہت نرم مزاج، تحمل و بردبار تھے بہت غصہ کرنے لگے ہیں۔

بچوں پر کبھی ہاتھ نہ اٹھانے والا باپ اب اکثر بچوں کو مارنے لگا ہے۔

مجھ سے بھی آئے دن تکرار، بحث، لڑائی کرنے لگے ہیں۔ کبھی کبھی تھپڑ بھی مار دیتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں ایسا کیوں ہو رہا ہے میں نہیں جانتا لیکن بس تمہیں اور بچوں کو دیکھتا ہوں تو خود پر قابو نہیں رکھ پاتا۔ غصہ سے بے قابو ہو جاتا ہوں جبکہ آفس میں تم اور بچے بہت یاد آتے ہیں۔

مجھے بھی ڈراؤنے خواب آنے لگے ہیں۔ میرے شوہر نے دو تین لوگوں کو لا کر مکان دکھایا تو سب نے کہا کہ اس زمین پر سفلی عمل کرایا گیا ہے۔ ایک صاحب نے بتایا کہ یہ سفلی عمل آج سے پندرہ سال پہلے کیا گیا ہے اور مزید پندرہ سال تک اس کے اثرات رہیں گے۔ بہتر ہے کہ آپ یہ مکان چھوڑ دیں۔

میرے شوہر نے مہنگے داموں میں یہ مکان خریدا

ہے۔ اب مکان بیچنے کی بات کی لیکن کوئی کم قیمت میں بھی گا ہگ نہیں مل رہا۔

ڈاکٹر وقار عظیمی صاحب! اس مکان کے پرانے مالک نے ہمارے ساتھ دھوکہ کیا ہے۔ آپ بتائیں کہ اب ہم کیا کریں۔

جواب: قرآن پاک کی سورۃ الزلزال (99) ایک سفید کاغذ پر سیاہ روشنائی سے لکھوا کر یا پرنٹ نکلو کر فریم کروالیں یا پلاسٹک کوٹنگ کروالیں اور اسے مکان کے دروازے کی دیوار پر کسی بلند جگہ پر آویزاں کرویں۔ یہ فریم ایسی جگہ آویزاں کیا جائے جہاں آتے جاتے اس پر نظر پڑتی رہے۔

عصر مغرب کے درمیان اکیس مرتبہ  
 اَعُوْذُ بِاللّٰهِ التَّامَّةِ . مِنْ كُلِّ شَيْطَانٍ وَهَامَةٍ .  
 وَمِنْ كُلِّ عَيْنٍ لَا مَةَ .  
 اَعُوْذُ بِكَلِمَاتِ التَّامَّاتِ الَّتِي لَا يُجَارِزُهَا مِنْ بَرٍّ وَ  
 لَا فَاجِرٍ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ  
 وَمَا بَرَّ اَوْ ذَرَّ اَمِنْ شَرِّ مَا يَنْزِلُ مِنَ السَّمَاءِ  
 وَمِنْ شَرِّ مَا يَخْرُجُ فِيهَا  
 مِنْ شَرِّ يَدٍ خُلِيَ فِي الْاَرْضِ وَمِنْ شَرِّ مَا  
 يَخْرُجُ فِيهَا وَمِنْ شَرِّ قَتَنِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ  
 مِنْ شَرِّ طَوَارِقِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ اِلَّا طَارِقٌ يَنْطَرِقُ  
 بِخَيْرٍ يَا رَحْمَنُ

سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی پر دم کر دیں اور مکان کے چاروں اطراف میں بھی دم کر دیں۔ یہ دم کیا ہوا پانی مختلف کمروں میں اور مکان کے چاروں کونوں میں چھڑک دیں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

مکان میں کم از کم گیارہ دن تک ایک وقت مقررہ



پر پابندی کے ساتھ لوہان کی دھونی دی جائے۔

سب گھر والوں کو صبح اور شام کے وقت ایک ایک ٹیبل اسپون شہد پینے کے لیے کہیں۔ کھانوں میں نمک کا استعمال کم سے کم رکھیں۔

سب گھر والے وضو بے وضو کثرت سے یَا مَوْحِنُ یَا حَفِیْظُ یَا سَلَامُ کا ورد کرتے رہیں۔

حسب استطاعت صدقہ کرتے رہیں۔

رشتے تو آتے ہیں، بات نہیں بنتی

☆☆☆

سوال: میری عمر ستائیس سال ہے۔ میں پرائیویٹ ادارے میں اعلیٰ عہدہ پر کام کرتی ہوں۔ میرے رشتے تو بہت آتے ہیں لیکن بات نہیں بنتی۔ کبھی لڑکے والوں کی طرف سے منع ہو جاتا ہے تو کبھی ہماری سمجھ میں نہیں آتا۔

شادی میں تاخیر کی وجہ سے میری والدہ اور میں خود بھی ڈپریشن میں رہنے لگی ہوں۔ اکثر آفس کے معاملات ڈسٹرب ہو جاتے ہیں۔

آخر کیا وجہ ہے کہ درجنوں رشتے آنے کے باوجود بات پکی نہیں ہوتی۔ میں جتنا سوچتی ہوں میرا ذہن اتنا ہی الجھ جاتا ہے۔ اب تو میں نے شادی نہ کرنے کا فیصلہ کر لیا ہے لیکن والدہ کے اصرار پر لڑکے والوں کے سامنے جانا پڑ جاتا ہے۔

جواب: عشاء کی نماز ادا کرنے کے بعد کچھ دیر جاہ نماز پر بیٹھ کر درود شریف کا ورد کرتی رہیں۔ اس کے بعد چند منٹ تک جاہ نماز پر خاموش بیٹھی رہیں۔ کچھ دیر بعد ایک سو ایک مرتبہ سورہ المومن (40) کی آیت نمبر 55 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ سے دعا کریں۔

یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

حسب استطاعت صدقہ کر دیں۔

پانچ بھائیوں کی اکلوتی بہن

☆☆☆

سوال: میری بیٹی کی عمر اٹھائیس سال ہو گئی ہے۔ وہ پانچ بھائیوں کی اکلوتی بہن ہے۔ ماشاء اللہ خوبصورت اور امور خانہ داری میں ماہر ہے۔ اس کا رشتہ ابھی تک طے نہیں ہوا۔

شروع میں چند رشتے آئے تھے۔ ایک رشتہ تو بھائیوں نے منع کر دیا تھا۔ دوسرا رشتہ لڑکے والوں نے یہ کہہ کر منع کر دیا کہ ہمیں چھوٹی فیملی میں شادی کرنی ہے۔

اس کے بعد سے آج تک کوئی رشتہ نہیں آیا۔ میں ماں ہوں بیٹی کے جذبات سمجھتی ہوں لیکن کچھ کر نہیں سکتی۔

دو تین جاننے والیوں نے کہا کہ ایسا لگتا ہے کہ آپ کی بیٹی کی شادی میں بندش ہے جب ہی ابھی تک کوئی سبب نہیں بن رہا ہے۔ مجھے ان باتوں پر اعتبار نہیں ہے۔ مجھے اللہ کی ذات پر بھروسہ ہے وہی میری مدد کرنے والا ہے۔ آپ سے گزارش ہے کہ کوئی دعا بتائیں کہ میری بیٹی کی شادی جلد از جلد ہو جائے اور وہ خوش رہے۔

جواب: آپ ہر نماز کے بعد اکیس مرتبہ

بسم اللہ الرحمن الرحیم

یَا حَافِظُ یَا وَکِیْلُ یَا رُقِیْبُ یَا اللّٰهُ

وَصَلِّ اللّٰهُ عَلٰی خَیْرِ خَلْقِهِ

مُحَمَّدٍ وَاٰلِهِ اَجْمَعِیْنَ ۝

رُوحانی ڈاکٹمنٹ



سات سات مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔

بٹی شام کے وقت پانچ مرتبہ سورہ فلق پڑھ کر پانی پر دم کر کے پی لیں یا آپ پڑھ کر دم کر کے پلا دیں۔

یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

حسب استطاعت صدقہ کرتی رہیں۔

اعلیٰ تعلیم کی خواہش لیکن....

☆☆☆

سوال: میں چھ سال کا تھا جب میرے والد صاحب کا انتقال ہوا تھا۔ میری پرورش نکھیاں میں ہوئی ہے۔ ماموں نے اسکول میں داخل کروادیا تھا۔ اسکول میں جب بچے اپنے ابو کے ساتھ آتے تھے تو میں انہیں دیکھ کر اداس ہو جاتا تھا کہ کاش میرے ابو ہوتے تو وہ بھی مجھے اپنے ساتھ اسکول لے کر آتے۔

اس کمی، ان کیفیات میں میری تعلیم جاری رہی اور میں نے اے گریڈ سے میٹرک کر لیا۔

وتار انکل! میں اعلیٰ تعلیم حاصل کرنا چاہتا ہوں۔ میری خواہش ہے کہ میں کمینیکل انجینئر بنوں۔ شاید اس طرح میں اپنی محرومیوں کا ازالہ کر سکوں۔ ماموں کے معاشی حالات اتنے اچھے نہیں ہیں کہ میں اپنی اعلیٰ تعلیم جاری رکھ سکوں۔

فی الحال تعلیم کے حصول کے لیے مالی دشواریوں کا سامنا ہے۔ میری والدہ ایک اسکول میں جاب کرتی ہیں اس سے اعلیٰ تعلیمی اخراجات کا پورا ہونا ممکن نہیں ہے۔ میں اپنے مستقبل سے بہت مایوس ہوتا جا رہا ہوں۔

آپ سے خصوصی طور پر دعا کی درخواست ہے کہ اللہ تعالیٰ مجھے میرے مقصد میں کامیابی و کامرانی عطا

فرمائے اور مہربانی فرما کر مجھے کوئی ورد یا اسم بتائیں۔  
جواب: اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ آپ کو اپنے مقصد میں کامیابی کے لیے سہولت اور خیر و عافیت عطا ہو۔

عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ طلاق 65 کی

آیت نمبر 2 کا آخری حصہ اور تیسری آیت

وَمَنْ يَشَقِّ اللَّهُ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا وَيَرْزُقْهُ  
مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ  
فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَالِغُ أَمْرِهِ قَدْ جَعَلَ  
اللَّهُ لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔

رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کر لیں۔

چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسمائے الہیہ یا سحی یا قیوم کا ورد کرتے رہا کریں۔

ہم سب کی دعائیں آپ کے ساتھ ہیں۔

پڑھائی سے بے زاری

☆☆☆

سوال: میرا بیٹا جس کی عمر تیرہ سال ہے۔ پانچویں جماعت میں پڑھتا ہے۔ کچھ عرصہ سے اس کا رجحان پڑھائی کی طرف سے کم ہو گیا ہے۔ پڑھنے بیٹھتا ہے تو بے دلی کے ساتھ۔ پڑھائی کے دوران بھی اس کا ذہن دوسرے کاموں کی طرف مشغول رہتا ہے۔

جواب: صبح شام اکیس اکیس مرتبہ

اللَّهُمَّ افْتَحْ عَلَيْنَا حِكْمَتَكَ وَانْشُرْ

عَلَيْنَا رَحْمَتَكَ يَا ذَا الْجَلَالِ وَالْإِكْرَامِ



تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر ایک ایک چمچ شہد پر دم کر کے پلائیں اور اپنے بیٹے کے اوپر بھی دم کر دیں اور پڑھائی میں یکسوئی اور دل لگنے کے لیے دعا کریں۔ یہ عمل ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

والد سخت مزاج ہیں۔۔۔

☆☆☆

سوال: میرے والد صاحب پورے خاندان میں سخت مزاج مشہور ہیں۔ گھر میں والد صاحب کی موجودگی میں ہم بہن بھائی سبے ہوئے اور کسی کونے میں دیکے رہتے ہیں۔

والد صاحب اکثر رشتہ داروں سے یہ بات بڑے فخر سے بیان کرتے ہیں کہ میں جب گھر میں ہوتا ہوں تو پورے گھر میں سناٹا چھا جاتا ہے۔

گھر کے کسی فرد میں اتنی جرات نہیں کہ وہ والد صاحب کی موجودگی میں اونچی آواز میں بات کر لے۔ والد صاحب گھر میں نہ ہوں تو ہم خوب ادھم مچاتے ہیں۔ ہم جب اپنے چچا اور ماموں کو دیکھتے ہیں کہ وہ اپنے بچوں کے ساتھ پیار و محبت سے باتیں کرتے ہیں، ان کو باہر گھومنے لے جاتے ہیں تو ہمیں بہت کمی کا احساس ہوتا ہے۔ کبھی ہماری والدہ نے والد کے سخت لہجے پر اعتراض کیا تو انہیں بھی سخت روپے کا سامنا کرنا۔

ہمارے والد ہمارا ہر طرح کا خیال رکھتے ہیں۔ آج تک کسی چیز کی کمی نہیں آنے دی۔ گاڑی کے ساتھ ڈرائیور بھی دے رکھا ہے۔ تعلیم کے جتنے بھی اخراجات ہیں وہ کھلے دل سے کرتے ہیں۔ باہر گھومنے پھرنے پر بھی کوئی پابندی نہیں ہے مگر گھر میں ان کے سخت رویوں کی وجہ سے ہمیں سخت ذہنی دباؤ رہتا ہے۔

جواب: رات سونے سے پہلے اکتالیس مرتبہ

سورہ بقرہ (2) کی آیت نمبر 115 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر والد صاحب کے مزاج میں شفقت و نرمی غالب آنے کی دعا کریں۔ تین ماہ تک یہ عمل جاری رکھیں۔

والدہ سے کہیں کہ صبح نہار منہ اکیس مرتبہ سورہ الفرقان (25) کی آیت نمبر 63 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر پانی یا دودھ پر دم کر کے پلائیں۔

یہ عمل کم از کم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔

آپ کی والدہ محترمہ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے یاروف یا رَحیمہ کا ورد کرتی رہیں۔

ڈاکٹر سے رجوع کریں

☆☆☆

سوال: میری عمر اٹھاون سال ہے۔ چند مہینوں سے مجھے رات کے وقت اچانک گھبراہٹ ہونے لگتی ہے۔ ہاتھ پاؤں سے جان نکلنے لگتی ہے اور دل کے مقام پر عجیب بوجھ سا محسوس ہوتا ہے۔

کسی صاحب علم سے پوچھا تو انہوں نے کہا کہ مجھ پر تعویذ کئے گئے ہیں اور کسی ایسے آدمی نے کرائے ہیں جس کا نام الف، نین، کاف، یا فے سے آتا ہے۔ میرے گھر میں اور خاندان میں ان حروف کے دو افراد ہیں اور وہ دونوں ہی میرے بہت مخالف ہیں۔

پہلے تو مجھے اس بات پر یقین نہیں آیا مگر اب یہ بات سچ لگتی ہے۔

جواب: میں سمجھتا ہوں کہ آپ کو بتائی جانے والی بات بالکل غلط ہے۔ آپ پر کوئی تعویذ نہیں کروائے گئے۔ آپ کی علامات طبی نوعیت کی ہیں۔

آپ فوری طور پر ڈاکٹر سے رجوع کریں۔ ممکن

روحانی ڈاکٹر



ہے کہ وہ آپ کا ای۔ سی۔ جی۔ بھی کروائیں۔ ڈاکٹر کے مشورے پر پابندی سے عمل کریں۔

صبح شام ایک ایک ٹیبل اسپون شہد اکیس مرتبہ سورہ آل عمران کی آیت نمبر 2 تین تین مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر دم کر کے پیئیں۔

اس کے علاوہ کلر تھراپی کے اصولوں پر تیار کردہ نارنجی شعاعوں کا پانی کھانے سے پہلے، زرد شعاعوں کا پانی کھانے کے بعد دو دو اونس پیئیں۔

کھانوں میں دو ماہ تک چکنائی کی جگہ روغن زیتون استعمال کریں۔ ہر جمعہ کے دن ایک آدمی کو کھانا کھلائیں۔

خاندان کے جن لوگوں کے بارے میں آپ کے دل میں شکوک شبہات پیدا ہوئے ہیں وہ قطعی بے بنیاد ہیں۔ اس بد گمانی پر آپ کو اللہ تعالیٰ سے استغفار کرنا چاہئے۔

### مراقبہ سے علاج

☆☆☆

سوال: چند مہینوں سے میرے دماغ پر عجیب قسم کا دباؤ رہنے لگا ہے۔ اگر کوئی تیز آواز میں بات کرتا ہے تو برداشت سے باہر ہونے لگتا ہوں اور مجھے غصہ آجاتا ہے۔ دماغ پر دباؤ کی وجہ سے کام ٹھیک سے نہیں کیا جاتا اور جلد ہی طبیعت اکتا جاتی ہے۔ اکثر ایسا بھی ہوتا ہے کہ دن میں جو کچھ کرتا ہوں رات کو اسی کے متعلق خواب آتے ہیں۔ خواب میں بھی دماغ پر دباؤ محسوس ہوتا ہے۔

برائے کرم مراقبہ تھراپی کے اصولوں کے مطابق میرے مسئلہ کا کوئی حل تجویز کریں۔

جواب: روزانہ صبح سورج نکلنے سے پہلے آلتی پالتی

مار کر شمال رخ بیٹھ جائیں۔ جب سینہ سانس سے بھر جائے تو یہ تصور کریں کہ نیلا رنگ جسم میں جذب ہوا ہے پھر آہستہ آہستہ سانس باہر نکال دیں۔

یہ عمل پہلے دن 7 بار سے شروع کریں پھر بتدریج 21 مرتبہ تک لے جائیں۔

اس کے علاوہ کلر تھراپی کے اصولوں کے مطابق نیلے رنگ کی شعاعوں میں تیار کردہ پانی صبح دوپہر شام ایک ایک کپ پی لیں۔

### پودے سے پھول شعور رکھتے ہیں

☆☆☆

سوال: ڈاکٹر صاحب! میرے ایک دوست کو پھول پھلواڑی کا بہت شوق ہے۔ اس کے گھر میں ہر طرف مختلف قسم کے درخت اور پودے موجود ہیں۔ میرے دوست کا کہنا ہے کہ پودوں کو بھی سخت قسم کی نظر لگتی ہے۔ میں اس کی اس بات سے متفق نہیں۔ میں آپ سے پوچھنا چاہتا ہوں کہ کیا واقعی پودے بھی کسی کی نظر بد سے متاثر ہو سکتے ہیں۔

جواب: نظر بد سے انکار نہیں کیا جاسکتا۔ نظر بد سے انسان، پالنے والے جانور، پرندے، پودے، پھل دار درخت، لہلہاتی فصلیں بھی متاثر ہو سکتی ہیں لیکن ایسا اکثر نہیں ہوتا۔

اللہ کی ہر تخلیق جن میں حیوانات، نباتات، جمادات اور دیگر مخلوقات شامل ہیں، شعور رکھتی ہیں۔ درخت اور پودے آپس میں تبادلہ خیال بھی کرتے ہیں۔

درختوں، پودوں کی دیکھ بھال کرنا اللہ کی مخلوق کی خدمت کے زمرے میں شمار ہوتا ہے۔ جب کوئی شخص ان مخلوق کے ساتھ حسن سلوک سے پیش آتا ہے تو وہ



ایسے لوگوں سے خوش ہوتے ہیں۔ ایسے حسن سلوک کرنے والے افراد اور ان درختوں پودوں کے درمیان نظر نہ آنے والا دوست کا رشتہ قائم ہو جاتا ہے۔

پودوں کے ساتھ خوشگوار انداز میں باتیں کی جائیں اور انہیں یہ باور کرایا جائے کہ آپ ان کا بہت زیادہ خیال رکھتے رہیں گے۔ ان تسلی بخش باتوں کا اچھا اثر قبول کرتے ہوئے پودوں کی نشوونما، خوبصورتی و نکھار میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

### ضدی شوہر اور بیٹے کا مستقبل

☆☆☆

سوال: میرا بیٹا بیرون ملک پڑھائی کے لیے جانا چاہتا ہے۔ وہ قابل بھی ہے، اور ذہین بھی لیکن میرے شوہر کو نجانے کس بات کی ضد ہے کہ وہ راضی نہیں ہوتے حالانکہ ہمارے پاس پیسے کی کوئی کمی نہیں ہے۔

میرے بیٹے نے کئی ملکوں کی یونیورسٹیوں میں اپلائی کیا ہوا تھا۔ اب ایک یونیورسٹی سے جواب آیا ہے۔ میں نے جب اس کا اپنے شوہر کو بتایا تو انہوں نے سخت ناپسندیدگی کا اظہار کیا اور کہنے لگے کہ یہ سب تمہارا سیکھایا ہوا ہے۔

باپ کے انکار پر بیٹا بہت اپ ہیٹ ہو گیا۔ کوئی وظیفہ بتائیں کہ میرے شوہر اپنی ضد چھوڑ دیں۔

رات سونے سے پہلے ایک سو ایک مرتبہ سورہ انعام (6) کی آیت نمبر 54 گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے شوہر کا تصور کر کے دم کر دیں اور اللہ سے دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ نافع کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

....مختصر مختصر....

### معاشی خوشحالی

محمد عالم۔ عائشہ۔ ظفر۔ رخصانہ نزہت

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ سورہ

آل عمران کی آیت 37 کا آخری حصہ

إِنَّ اللَّهَ يَرْزُقُ مَنْ يَشَاءُ بِغَيْرِ حِسَابٍ O

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر کچھ دیر آنکھیں بند کر کے بیٹھ جائیں اور یہ تصور کریں کہ اللہ پاک آپ کے بہت قریب ہیں۔ یہ احساس چاہے کس قدر ہلکا ہی کیوں نہ ہو پیدا ہو جائے تو سجدہ میں جا کر گڑگڑا کر اپنی پریشانیاں اللہ تعالیٰ کے حضور بیان کریں۔

یہ عمل چالیس روز تک یا بندی سے کریں۔ خواتین نافع کے دن شمار کر کے بعد میں پورے کر لیں۔

غصہ سے نجات

مقصود۔ صائمہ۔ ارسلان۔ روشن۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ

يَا رَوْفُ

گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ اس کا ورد کریں۔ یہ عمل چالیس روز تک جاری رکھیں۔



### روحانی فون سروس

گھر بیٹھے فوری مشورہ کے لئے

حضرت خواجہ شمس الدین عظیمی کی

روحانی فون سروس

کراچی: 021-36685469, 021-36688931

اوقات: پیر تا جمعہ شام 5 سے 8 بجے تک

روحانی ڈائجسٹ